ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI



THE INTERNATIONAL BESTSELLER

FOLLOW YOUR HEART



ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa tác phẩm
"BEING HAPPY!" và "FOLLOW YOUR HEART"
đã bán hàng triệu bản



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Đời Thay Đổi Khi Chúng Ta Thay Đổi Tập 3

Andrew Matthews

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

LỜI NÓI ĐẦU

Có câu chuyện về một nhà vua lâm trọng bệnh, bệnh chỉ khỏi khi ngài được khoác vào chiếc áo của một Người Hạnh Phúc. Các cận thần đã tốn bao công sức đi từ những thành phố tráng lệ đến những làng quê thanh bình để tìm cho ra một Người Hạnh Phúc nhưng vô vọng. Một ngày kia, họ mừng rỡ gặp được Người Hạnh Phúc nhưng…anh ta nghèo đến nỗi không có một manh áo che thân !

Bạn thấy đó ! Hạnh Phúc vừa thật khó tìm vừa…như trong tầm tay. Hãy tìm ý nghĩa của cuộc đời bạn và học cách sống hạnh phúc.

Cuộc đời là một chuỗi dài những bài học nhưng… học như thế nào ? Bạn là người không thiếu niềm tin, thế nhưng có những niềm tin bạn phải từ bỏ, có những niềm tin mới bạn phải xây dựng. Bạn phải biết cách suy nghĩ và hành động tích cực, biết độ lượng và yêu thương…Quan trọng hơn cả hãy học cách **lắng nghe trái tim mình-** sống hết mình với những hoài bão và đam mê.

Và trong cuốn sách này cũng như hai cuốn trước, bạn sẽ ngạc nhiên và thú

vị khi thấy rằng một cuốn sách “ dạy đời “ lại vui và hay đến thế ! và được coi là sách gối đầu giường của nhiều người. Còn bạn ?!

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

CHƯƠNG 1

llllll

TẠI SAO BẠN CẦN NHỮNG TAI HỌA

NHỮNG BÀI HỌC

SỐNG VÀ HỌC TẬP

Chỉ khi gặp vực thẳm, chúng ta tìm được kho báu của cuộc đời.

CÓ CÁI GÌ ĐÓ RÀNH RÀNH TRƯỚC MẮT BẠN…

Khi tôi 10 tuổi, vật sở hữu đáng giá nhất của tôi là quả bóng. Tôi luôn giữ nó bên mình, khi ăn, khi ngủ và tôi đánh bóng nó mỗi tuần…thay vì đánh giày. Tôi biết tất cả về quả bóng – nhưng không biết gì về những cái khác, chẳng hạn trẻ con từ đâu ra. Tôi khá mù mờ trong chuyện này.

Một buổi chiều, tôi đang chơi bóng trên đường phố và làm mất quả bóng quý giá của tôi. Tôi tìm khắp nơi. Tôi đoán ai đó đã ăn cắp nó.

Rồi tôi đinh ninh một người phụ nữ đang dấu trái bóng của tôi dưới áo của cô. Vì thế tôi bước đến chỗ cô và hỏi : “ Cô đang làm gì với trái bóng của cháu vậy ? Nó nằm dưới áo của cô? “

Thì ra không phải vậy…! Chiều hôm đó tôi biết được trẻ con từ đâu ra và phụ nữ trông như thế nào khi họ mang thai.

Sau đó tôi cũng tìm thấy trái bóng.

Điều ngạc nhiên nhất đối với tôi là dường như không thấy người phụ nữ nào có thai trước khi tôi được 10 tuổi, nhưng từ đó trở đi thì đi đâu tôi cũng thấy họ.

<u>ĐÚC KẾT</u>

Sẽ đến những lúc chúng ta sẵn sàng để biết thêm cái mới. Cho đến trước lúc đó, nhiều cái rành rành trước mắt chúng ta nhưng chúng ta không nhìn thấy.

TẠI SAO TÔI CẦN NHỮNG TAI HỌA?

Thời điểm duy nhất mà chúng ta học được cái gì đó là khi chúng ta bị thúc từ phía sau ! Tại sao ? Bởi vì không phải thay đổi thì ai cũng thấy dễ chịu hơn. Vì thế chúng ta cứ làm những cái chúng ta quen cho đến khi tông vào một bức tường gạch. Chẳng hạn cứ lấy sức khỏe chúng ta làm ví dụ. Khi nào chúng ta bắt đầu thay đổi chế độ ăn và tập thể dục? Khi thân thể rã rời, khi

bác sĩ nói: “ Nếu bạn không thay đổi cách sống thì bạn sẽ giết chết mình đấy !” Ngay lập tức chúng ta bị kích động !

Trong quan hệ, khi nào chúng ta nói cho nhau biết đã quan tâm đến nhau như thế nào ? Khi hôn nhân đã tan vỡ, khi gia đình đã ly tán !

Trong việc học, khi nào chúng ta dốc sức vào học? Khi chúng ta thi trượt. Trong kinh doanh, khi nào ta thử nghiệm những ý tưởng mới và thực hiện những quyết định khó khăn? Khi chúng ta không thanh toán được nợ nần. Khi nào chúng ta học được điều gì đó về việc phục vụ khách hàng ? Khi khách hàng đã đi hết !

Khi nào chúng ta thường cầu nguyện ? Khi cuộc sống chúng ta chẳng ra gì !

Chúng ta học được những bài học quí giá nhất khi mọi việc trở nên khó khăn nhất. Bạn thực hiện quyết định quan trọng nhất của đời bạn khi nào ? Khi bạn ngã quỵ - sau những tai họa, những cú sốc, khi bạn bị táng vào đầu. Đó là khi chúng ta tự nói với mình: “ Tôi đã chán cảnh nghèo lắm rồi, chán bị đối xử tệ bạc, chán bị chê cười. Tôi sẽ làm cái gì đó”. Chúng ta ăn mừng thành công nhưng ít học được điều gì từ nó. Thất bại thì đau đớn thật nhưng chúng ta được mở mắt ra. Khi hồi tưởng lại, chúng ta luôn thấy những “ tai họa” chính là những bước ngoặt.

Những người biết làm việc không đi tìm cái rắc rối nhưng khi bị tát vào mặt, họ tự hỏi : “ Mình có cần phải thay đổi điều mình đang nghĩ và cái mình đang làm không? Làm sao để mình trở nên tốt hơn hiện tại?” Người thất bại thì lờ đi những lời cảnh báo. Khi nhà sập xuống họ lại hỏi: “ Tại sao điều này lại xảy đến với tôi? “

Chúng ta là kết quả của các thói quen. Chúng ta làm những điều chúng ta thường làm cho đến khi bị buộc phải thay đổi.

Mary bị bạn trai A bỏ. Chán nản, cô nhốt mình trong phòng ngủ một tuần. Rồi cô bắt đầu gọi điện cho bạn cũ và làm quen với bạn mới. Cô chuyển nhà và đổi việc làm ngay sau đó. Sáu tháng sau cô trở nên hạnh phúc và tự tin hơn bao giờ hết. Cô nhìn lại “ tai họa” mất A như là điều tốt đẹp nhất từng xảy ra với cô.

Fred bị sa thải. Không tìm được việc, anh bắt đầu tự kinh doanh. Lần đầu tiên trong đời anh được làm ông chủ của chính mình và được làm bất cứ điều gì anh muốn. Anh vẫn có những khó khăn nhưng cuộc sống của anh có ý nghĩa và sự phấn khích mới- tất cả nhờ cái tai họa đó.

v ***Vậy thì cuộc sống có phải là một chuỗi những tai họa đau khổ không ?***

Không phải vậy. Vũ trụ luôn thử thách chúng ta bằng những cái thúc khuỷu nhẹ nhàng. Nếu chúng ta lờ đi thì búa tạ sẽ đến.

Trưởng thành là việc khổ sở nhất khi ta cố cưỡng lại nó.

NHỮNG BÀI HỌC

Có cái gì đó vượt qua hiểu biết của chúng ta…khi một đứa trẻ sinh ra với bệnh AIDS, khi một bà mẹ trẻ bị bắn trong một vụ cướp đường, khi cả làng bị một cơn lũ quét sạch, và chúng ta thì cứ thắc mắc " Tại sao? " . Đối với những việc này, dường như không có câu trả lời. Nhưng trên một bình diện khác, trên " bình diện cuộc sống hàng ngày ", chúng ta có thể tìm thấy một số cách giải thích.

Bạn có bao giờ để ý thấy những việc nào đó chỉ xảy ra đối với những người nào đó ? Louise bị sa thải sáu tháng 1 lần, Frank năm nào cũng bị kiện, và Jim thì mỗi lần đi chơi là bị ngộ độc thức ăn.

Có một số việc không bao giờ xảy ra đối với những người này nhưng lại xảy ra với những người khác và đó là bài học cho họ. Jim thì không bao giờ bị sa thải, Louise không bao giờ phải đi hầu tòa và Frank không bao giờ phải gởi bưu thiếp đi từ trong bệnh viện.

Chúng ta có thể phản ứng với tất cả điều này theo một trong ba cách sau. Có thể chúng ta sẽ nói :

" ĐỜI TÔI LÀ MỘT CHUỖI NHỮNG BÀI HỌC MÀ TÔI PHẢI HỌC THEO MỘT THỨ TỰ HOÀN HẢO."(Cách lành mạnh nhất, bảo đảm được sự thanh thản tối đa).

" CUỘC ĐỜI LÀ MỘT CUỘC SỔ XỐ, NHƯNG TÔI TẬN DỤNG TẤT CẢ NHỮNG GÌ XẢY RA". (Chọn lựa tốt thứ hai – cho một cuộc sống chất lượng trung bình).

" TẠI SAO NHỮNG ĐIỀU TỒI TỆ LUÔN XẢY RA VỚI TÔI ? " (Bảo đảm bạn sẽ hết sức đau khổ và phiền não).

Đời liên tục cho ta bài học. Nếu không chịu học lần này chúng ta phải học lần sau, lần sau nữa…

Dù có gọi nó là một sự sắp xếp hoàn hảo hay là diễn biến tự nhiên của sự kiện thì nó vẫn cứ xảy ra dù bạn thích hay không thích. Chịu trách nhiệm hay than thở rằng bạn là nạn nhân, chống lại hay lờ nó đi, nó vẫn cứ xảy ra. Nó xảy ra trong cuộc đời bạn. Mỗi lần một người hàng xóm chửi bới bạn, ông bán hàng bán đắt cho bạn hay người yêu bỏ bạn mà đi thì lúc đó rành rành là bạn có một bài học cho mình.

Nếu chúng ta đau khổ 7 ngày một tuần, chắc chắn chúng ta đã bỏ lỡ một bài học. Khi chúng ta cứ mất việc, mất người yêu hay mất tiền… đó là dấu hiệu cho thấy ta đã không quan tâm. Giống như một phụ nữ đã nói: " Tôi cứ gặp hoài vấn đề này trong nhiều hoàn cảnh khác nhau!"

Điều tồi tệ nhất chúng ta có thể nói là: " Thật không công bằng ! "

ĐÚC KẾT

Chúng ta không phải sinh ra để chịu hình phạt. Chúng ta sinh ra để được học. Mỗi sự kiện đều có chức năng cảm hóa chúng ta, và tai họa là công cụ mạnh mẽ nhất giúp chúng ta thay đổi suy nghĩ của mình.HÃY HÀNH ĐỘNG NHƯ LÀ MỖI SỰ KIỆN CÓ MỤC ĐÍCH RIÊNG CỦA NÓ THÌ CUỘC ĐỜI CỦA BẠN SẼ CÓ MỤC ĐÍCH. Hãy tìm hiểu tại sao bạn cần có kinh nghiệm, hãy chinh phục nó và bạn sẽ không phải học một lần nữa.

v **Tôi làm việc gì cũng được, trừ việc đó !**

Chúng ta thường muốn trì hoãn những bài học quan trọng nhất. Chúng ta có thể nhìn vào quan hệ chẳng mấy tốt đẹp với mẹ mình và nói: " Sau tất cả những việc tồi tệ mà mẹ tôi đã làm, tôi có thể làm bất kỳ việc gì nhưng không thể thương nỗi bà " . Đúng vậy ! Ngay từ bây giờ thì bạn có thể làm bất kỳ việc gì trừ việc đó. Đó là tịa sao bạn phải học bài học này. Trưởng thành là bắt đầu một cái gì đó mới mẻ !

v **Chồng trước của tôi là nỗi đau của tôi !**

Ly dị ai đó không có nghĩa là bạn hoàn toàn cắt đứt với họ . Nếu cuộc hôn nhân đã kết thúc mà chúng ta vẫn buộc tội người kia là nguyên nhân gây ra nhữgn đau khổ và khó khăn của chúng ta thì chúng ta vẫn còn ràng

buộc với họ. Chúng ta vẫn còn liên quan đến họ vì vẫn còn nhiều điều phải học.

Bạn nói: “ Nhưng anh ta là một gã vô tích sự. Tôi làm gì cũng được nhưng không thể tha thứ cho anh ta.” Tha thứ cho anh ta chắc là việc khó làm nhất, và vì bạn không thấy việc này dễ làm, vì thế bạn có cơ hội để thực hành. Bạn có thể không chịu làm ngay, nhưng nếu muốn cải thiện cuộc sống (và sức khỏe của bạn), bạn phải làm vậy một lúc nào đó. Khi chúng ta tin rằng ai đó đã làm hỏng cuộc đời chúng ta thì niềm tin này sẽ biến điều đó thành sự thật. Nó giống như người đó cứ ngáng chân không cho chúng ta tìm hạnh phúc. Thật ra đó chính là bản thân chúng ta vì chúng ta chọn cách nhìn nhận người khác.

v **Ông chủ tôi thật là kinh khủng. Đó không phải là lỗi của tôi - ông ta phải thay đổi ! (Vậy tại sao tôi phải học ?)**

Nếu bạn cứ tin rằng ông chủ bạn thật sự kinh khủng thì ông ta sẽ đúng vậy thật. Và nghĩ ông ta kinh khủng cũng không sao. Khi bạn chọn thay đổi, tức là tập trung vào những mặt tốt của ông ta, đừng lên án ông ta nữa, thậm chí thông cảm một chút thì vấn đề sẽ tự nhiên biến mất.

Bạn sẽ nói, làm cách nào ? Có hàng ngàn cách… a) ông ta có thể phản hồi lại sự thay đổi thái độ của bạn và bắt đầu cởi mở hơn, b) Ông ta sẽ bị chuyển đến nơi khác, c) Bạn có thể có công việc khác, d) Ông ta có thể có công việc khác, e) Có thể bạn sẽ trở nên thích ông ta. (Thật vậy!). Bạn có thấy đôi khi bạn trở thành bạn của ai đó mà lúc ban đầu bạn không bao giờ chấp nhận người đó không ?

Khi bạn thay đổi, hoàn cảnh của bạn sẽ thay đổi. Đó là qui luật. Bạn không cần phải tìm hiểu bằng cách nào. Chính sự chuyển hóa của bạn thay đổi hoàn cảnh của bạn. Nhưng bạn phải thay đổi thực sự. Nếu bạn nói : « Tôi sẽ chịu đựng được Fred nhưng tôi nghĩ anh ta vẫn là một tên ngốc ! « Đó không phải là sự chuyển hóa thực sự từ phía bạn !

BẠN SẼ MẤT BAO LÂU ? Chừng nào bạn chưa chịu thay đổi.

TẠI SAO TÔI KHÔNG THỂ TỪ BỎ CÔNG VIỆC NÀY NGAY BÂY GIỜ ? Bạn có thể làm như vậy. Nhưng sẽ có khả năng bạn lại làm việc cho một ông chủ kinh khủng khác – như thế lý lịch công việc của bạn sẽ rất tuyệt !

v **Có thể tôi sẽ đi đến một thành phố khác, tôi có thể khởi đầu một cái**

gì đó mới mẻ.

Lầm rồi ! Thường thì nơi tốt nhất để khởi đầu là bạn đang đứng ! Hãy lấy Fred làm ví dụ. Anh ta nợ nần đến nửa số hàng xóm. Fred tự nhủ : « Có lẽ mình cần phải dời nhà đi ! « . Nhưng khi dọn đi rồi, anh ta vẫn mang theo suy nghĩ và thói quen của mình, và đó chính là cái tạo nên cuộc đời anh ta. Fred chuyển nhà đến thành phố khác và lại lâm vào tình huống tương tự, anh ta có một mớ chủ nợ khác.

Nếu bạn là một người phung phí thì dù có di cư sang Mỹ, bạn vẫn là kẻ vung ta quá trán. Lời khuyên tốt nhất cho Fred là : « Trước khi đổi địa chỉ, hãy thay đổi suy nghĩ của bạn trước ».

v **Những bài học bám theo ta khắp nơi**

Trong gia đình Jill, tiền là một từ ghê tởm. Bố mẹ cô không thiếu tiền lắm nhưng cô rất ngại xin tiền, vì bố mẹ không muốn chia sẻ và cả gia đình đã cãi nhau vì tiền. Cô bỏ nhà đi đến sống ở Barcelona và… cưới một gã làm ra rất nhiều tiền nhưng không bao giờ cho cô thứ gì ! Khi bạn bước xuống máy bay thì những bài học đang chờ bạn sẵn ở đó để chào đón bạn.

v **Nếu tôi có thể đi Tây Tạng, tôi có thể tìm được ý nghĩa của cuộc sống…**

Một số người trong chúng ta có ý nghĩ vĩ đại về chuyện đi đến những hoang đảo xa xôi để tìm ý nghĩa cuộc đời… Tim thực hiện một chuyến du hành cực khổ đến Hymalayas và khi ngồi bệt bên một góc phố bẩn thỉu, bị chứng thổ tả hành hạ và mơ ước được tắm nước nóng, anh ta chợt nghĩ ra : « Có thể mình vẫn « giác ngộ « được ở nơi mình đã ra đi « .

Nghe đến Tây Tạng tìm ý nghĩa cuộc đời thì lãng mạn thật, nhưng ý nghĩa ở Tây Tạng chỉ dành cho những người Tây Tạng ! Đối với hầu hết chúng ta thì ý nghĩa cuộc đời có lẽ là ở vùng ngoại ô.

v **Những bài học mà chúng ta sợ**

Cách tốt nhất để đánh bại nỗi lo sợ là đối mặt với nó. Bởi vì chúng ta sẽ bị kéo về phía những kinh nghiệm mà chúng ta cần học, chúng ta thường lôi cuốn về phía mình những điều mà chúng ta sợ.

Vì thế, nếu bạn rất sợ bị mắc nợ thì bạn sẽ có cơ hội được kinh qua điều này. Nếu bạn sợ cô đơn, bạn sẽ bị như thế. Nếu bạn sợ phải bị quê thì bạn sẽ bối rối. Đó là cách mà cuộc sống giúp bạn trưởng thành.

ĐÚC KẾT

Mỗi chúng ta đều là nguyên nhân của vấn đề. Suy nghĩ của chúng ta tạo nên hoàn cảnh của ta. Khi chúng ta thay đổi, chúng ta sẽ làm cho hoàn cảnh thay đổi. Trừ khi bạn đã học bài học về nợ nần, công việc hay người yêu, còn nếu không thì bạn cứ a) đeo mãi cái bài học đó, b) cứ học hoài bài học đó trong bối cảnh khác nhau.

Cuộc sống đi theo cách này. Chúng ta bị đụng những viên đá cuội như những dấu hiệu báo động. Khi chúng ta lờ những viên đá này, chúng ta sẽ bị đụng những viên gạch. Mà nếu không để ý đến những viên gạch thì những tảng đá lớn sẽ đè bẹp chúng ta. Nếu chúng ta trung thực, chúng ta có thể thấy là chính mình đã lờ đi những dấu hiệu cảnh báo. Và rồi chúng ta lại lo lắng hỏi : « Tại sao lại là tôi chứ ? «

SỐNG VÀ HỌC TẬP

« Chỉ khi gặp vực thẳm

Chúng ta tìm được kho báu của cuộc đời.

Chỉ khi bạn sẩy Chân

Bạn biết điều gì có ý nghĩa.

Chính nơi bạn ngại vào

Là nơi bạn mong được đến nhiều nhất « .

Joseph Campbell

Cuộc sống không phải luôn đau khổ - nhưng đau khổ vẫn là lý do chính làm ta thay đổi. Nếu không có đau khổ, ta cứ mãi giả vờ. Cái tôi của bạn bảo : « Tôi không sao ! ». Nhưng khi đối diện với đau khổ, chẳng hạn khi quá cô đơn, lo sợ, ta trở nên dễ bị tổn thương. Cái tôi của ta không có câu trả lời nữa, và chúng ta trở nên cởi mở. Chính sự đau khổ buộc chúng ta nghiêm túc và chín chắn hơn.

Thật dễ triết lý về nỗi đau khổ của người khác ! Chúng ta nhìn Jim và nói « Bị phá sản sẽ là một kinh nghiệm lớn lao cho anh ta. » Hay chúng ta nói về Mary : « Chính việc li dị đã làm cho cô ta đứng được trên đôi chân của mình ».Tấ cả chúng ta đều đồng ý « Chính thử thách làm cho bạn mạnh mẽ

hơn lên ».

Nhưng khi thử thách đến với chính chúng ta thì chúng ta không nhiệt tình được như vậy. Chúng ta nói : « Tại sao thế này ? Hãy cho tôi thử thách nào dễ dàng hơn ». Thật không may, những thử thách thật sự không bao giờ dễ dàng.

v ***Ước gì tôi chỉ quen một số người tốt lành nhất trong đời tôi…***

Một người có thể nói : « Nếu tôi không vướng bận ông chồng lười nhác và những đứa con om sòm này, tôi đã có thể phát triển được cá nhân mình… » Cô ta đã sai ! Chính họ là sự phát triển cá nhân của cô.

Những người chúng ta quan hệ là thầy của chúng ta. Chính những ông chồng « ngày khò khò « và đãng trí, chính những đứa trẻ « hư hỏng », những người hàng xóm cứ đi ngang lối xe đi… Thậm chí bạn nên tự bảo mình : « Tôi sẽ hạnh phúc hơn nếu tất cả họ đều gây phiên cho tôi cùng một lúc ».

Nếu vợ bạn làm bạn giận dữ, vậy thì mục tiêu của bạn là học cách xử lý cơn giận một cách hiệu quả. Và đó chính là người thích hợp nhất giúp bạn làm tốt nhất việc đó ngay trong nhà bạn. Một đối tác để thực hành ! Thạt là cả một gia tài !

Bạn có thể nói : « Tôi sẽ ly dị cô ta ! Như thế mọi việc sẽ ổn ». Nhưng nó chỉ ổn cho đến khi bạn cưới ai đó cũng làm cho bạn giận dữ như thế.

ĐÚC KẾT

Bất kỳ người nào bước chân vào cuộc sống của bạn cũng là người thầy của bạn, ngay cả khi họ gây khó khăn cho bạn vì đã cho ra cho bạn thấy điểm yếu của chính bạn. Nhưng không phải vì họ là thầy của bạn mà bạn phải thích tất cả họ.

v **Từng Bước Một**

Cuộc sống như một cái thang. Muốn tiến lên thì bậc bạn đang đứng phải vững vàng dù cho nó là công việc, quan hệ, tiền bạc hay bất kỳ cái gì khác. Một khi đã vững chãi trên một bậc, bạn có thể bước lên bậc tiếp theo. Mỗi người bước đi theo mỗi cách khác nhau :

« Tôi ghét bậc thang này – Tôi muốn được ở trên bậc khác « . Đó là khi bạn cứ bị dính chặt vào bậc đó.

« Tôi muốn đi trên thang của người khác « . Đó là sự ghen tỵ

« Mẹ kiếp cái thang này. Tôi phải nhảy xuống thôi ». Đó gọi là tự tử.

Bất cứ khi nào bị mắc lại trên một bậc, chúng ta phải tự hỏi : « Mình đã lơ là chuyện gì nhỉ ? «

v **Khi nào thì cuộc sống sẽ đơn giản hơn ?**

Chẳng có lúc đó ! Nhưng bạn có thể học để xử lý mọi cái tốt hơn. Khi bạn « đăng ký « để được sinh ra, bạn đã tham gia « lớp học cuộc đời « , nghĩa là chừng nào bạn còn thở thì bạn còn phải học.

Chúng ta luôn nghĩ là một khi đã qua được trường tiểu học, trung học, đại học… khi chúng ta đi làm thì mọi việc sẽ dễ hơn. Không phải vậy. Không ai cho chúng ta biết trước được điều gì cả. Vì thế chắc chắn là chúng ta sẽ bực bội.

Chúng ta có thể cho rằng người khác đang đi trên con đường dễ hơn, nếu nhìn từ một khoảng cách nào đó, nhưng họ cũng đang có vấn đề của họ…Bill có vẻ như đang dạo chơi.Ông ta hưởng lương hưu cao, có nhà riêng, có xe đẹp và ăn trong những nhà hàng sang trọng. Nhưng chúng ta không biết là ông đang kiện công ty bảo hiểm, mái nhà của ông bị dột, con trai ông nghiện ma túy và một tên trộm nào đó vào giờ nàyngày mai sẽ lấy cắp chiếc xe tốt của ông ta.

v **Một lý do khác khiến cuộc sống không trở nên đơn giản hơn**

Khi mọi việc quá dễ dàng thì chúng ta muốn nó khó hơn. Chúng ta tự nhủ « Việc này nhắm mắt tôi cũng làm được ! Tôi cần được thử thách « . Khi cuộc sống quá đơn giản thì chúng ta lập gia đình ! Khi đã có nhà, chúng ta kiếm nhà lớn hơn ! Không phải chỉ thế giới làm khổ chúng ta mà chính chúng ta nữa.

v **Vậy làm sao để tôi không hóa điên ?**

Đó là việc bạn xử lý mọi việc như thế nào

Đừng bao giờ tự nhủ : « Tôi không thể thư giãn và vui vẻ cho đến khi… » Nên thư giãn và vui vẻ cả khi bạn đang có nhiều việc phải quan tâm.

Luôn tự bảo mình : « Mình học được gì từ điều này ? «

Chúng ta không bao giờ có thể sắp xếp cuộc sống như sắp những chiếc hộp. Nhiều người nhìn hạnh phúc như là ảo vọng, như khi họ đang bò trên sa mạc và nhìn thấy một tấm bảng phía trước ghi chữ « HẠNH PHÚC « , và họ nói : « Nếu mình đến được đó thì mình sẽ hạnh phúc ». Họ suy luận theo lô gíc : « Chúng ta không thể hạnh phúc bây giờ vì nhà chúng ta quá nhỏ. Nhưng tháng sau… » Và tháng sau thì con cái đau, con mèo bị phỏng, bà con bên vợ sẽ đến ở lại và họ nói : « Khoảng tháng 4 tới… »

v **Dạy cho người khác một bài học**

Bạn có bao giờ thấy phấn khích vì một quyển sách bạn mới đọc không ? Bạn mang nó đến cho bạn của mình và nói : « Hãy đọc nó, quyển sách tuyệt lắm ! « Rồi bạn nín thở, đợi cuộc điện thoại tán thành của họ mà họ thì chẳng bao giờ gọi !

Sáu tháng sau, bạn bảo họ trả sách để rồi biết được rằng họ chẳng đọc nó hoặc họ làm mất nó. Lời khuyên ở đây là không phải vì bạn rất thích loại sách đó mà người khác cũng phải thích

<u>ĐÚC KẾT</u>

Nếu người khác không hỏi bạn thông tin hay kinh nghiệm nào đó tức là họ không cần thông tin hay kinh nghiệm đó !

v **Vậy là tôi sẽ học được gì từ điều này ?**

Hãy hình dung lại cuộc sống của bạn cho đến bây giờ, bạn sẽ thấy lý do tại sao bạn đi con đường mình đã đi. Bạn sẽ thấy những người khác cũng được dẫn đường bằng thầy, người yêu và cả những người lạ đã từng dẫn bạn đi trên con đường của bạn. Bạn sẽ nhớ một quyển sách mà bạn tìm thấy trong quầy sách cũ đã hình thành nên suy nghĩ của bạn. Bạn sẽ nhớ lại « những tai họa « , cơn đau tim,những thất bại hay khủng hoảng tài chính đã làm cho bạn mạnh mẽ hơn hay dạy cho bạn biết cảm thông. Bạn có thể có cảm giác rằng bạn đã học được vô số bài học, theo thứ tự đúng đắn nhất. Bạn có thể nghĩ rằng việc này luôn dẫn đến 1 việc khác.

Thoạt đầu, khó thấy trước được tai học. Có những lúc chúng ta tự nhủ « Đây không phải là một phần kịch bản của đời con, xin lỗi Chúa Trời, Ngài đã nhầm lẫn to rồi ạ ! « Phải mất sáu tháng để chúng ta biết được bị sa thải thật sự là một phần của sự sắp xếp này !

Vũ trụ là một người thầy kiên trì và nhẫn nại. Hãy quan sát những dấu hiệu và cuộc sống sẽ trôi đi tương đối êm thấm. Nhưng nếu ngủ gục trên xe và… »Rầm ! » bạn có ngay một bài học lớn - phá sản, ly dị hay bị đau tim.

Fred có thể lý sự rằng chẳng có con đường nào dành riêng cho cuộc đời. Ai cũng phải đến đâu đó vào lúc nào đó. Khi nhận thức phát triển hơn, anh ta sẽ chú ý hơn lịch sử của đời mình.

v **Vậy thì bài học tiếp theo của tôi ở đâu ?**

Chúng ở ngay dưới mũi bạn đó, thường thì chúng ta biết chính xác chúng là gì , và hy vọng là chúng sẽ biến mất !

CHƯƠNG 2

llllll

QUI LUẬT GIEO HẠT

NGUYÊN NHÂN VÀ HẬU QUẢ

KHI BẠN GIỎI HƠN THÌ TRÒ CHƠI SẼ KHÓ HƠN

NGUYÊN TẮC

HÃY TỎ RA DỄ THÍCH NGHI

Thành công và hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào những qui luật, những nguyên tắc tự nhiên và cách bạn sử dụng chúng.

v **Những qui luật chung**

Khi những người thầy tình thần vĩ đại kể câu chuyện của họ, họ nói về việc gieo hạt và tưới nước. Dĩ nhiên, họ nói về mùa màng, về cá tôm vì họ là những người thời đó rất hiểu về nông và ngư nghiệp. Nhưng sâu sắc hơn thế, đó là những qui luật của thiên nhiên.

Dù bạn là người chăn dê hay là người lập trình vi tình, thì qui luật cũng có tác dụng như vậy

QUI LUẬT GIEO HẠT

Trong quyển sách đầu tiên của tôi « Đời thay đổi khi chúng ta thay

đổi ! » , tôi đã nói đến một số qui luật của thiên nhiên . Chương này sẽ nói kỹ hơn về những nguyên tắc đó. Chúng ta hãy bắt đầu với qui luật gieo hạt…

Bài học ở đây là : « Bạn gặt cái gì bạn gieo ». Bạn đào đất gieo đậu và tưới nước (nỗ lực), đợi một thời gian (kiên nhẫn) và rồi bạn nhổ đậu lên. Nỗ lực + sự kiên nhẫn = kết quả.

Nhiều người thường hay quên qui luật này. Họ nói : » Nếu tôi trồng đậu hôm nay, ngày mai tôi sẽ gặt gì ? » Và câu trả lời là : « Những hạt đậu ướt ». Qui luật gieo hạt nói : « Bạn trồng hôm nay và bạn gặt…sau này ! « .Hãy trồng đậu bây giờ, bạn sẽ thu hoạch trong 4 tháng nữa. Khi mỗi người tự kiếm thức ăn cho mình, họ sẽ hiểu khái niệm này tốt hơn. Nhưng đây là thời đại mì ăn liền.

Fred nói : » Nếu tôi có một công việc thật tuyệt, tôi sẽ làm việc thật sự chăm chỉ. Nhưng giờ thì tôi chỉ có rửa chén, thật chán chết ».Sai rồi Fred ạ ! Nếu bạn trở thành người rửa đĩa tốt nhất trong thành phố, người ta sẽ chú ý đến bạn, hoặc ai đó sẽ tiến cử bạn, hoặc bạn sẽ cảm thấy vui rằng một ngày nào đó bạn có thể làm điều bạn thật sự thích.

Hãy nổ lực trước, gặt hái sau. Đó là nguyên tắc. Bạn không thể đảo ngược quá trình này. Mary nói : » Hãy tiến cử tôi, tôi sẽ không bỏ bê công việc nữa ».Frank nói : » Hãy trả cho tôi nhiều tiền hơn, tôi sẽ không bệnh nữa ».Jane nói : » Nếu cuộc hôn nhân của tôi tốt đẹp, tôi sẽ tử tế với chồng tôi hơn. »

Thẻ tín dụng và mua hàng catalog qua bưu điện khuyến khích chúng ta mua và không trả lãi cho đến tháng 2, và phá sản vào tháng 3. Qui luật tương tự cũng phát huy tác dụng ở đây. Hãy làm việc kiếm tiền bây giờ và tiêu xài sau tốt hơn là mua bây giờ và trả sau.

Một bài học khác mà chúng ta học trong công việc làm vườn là : » Khi bạn trồng một tá hạt đậu thì không phải bạn thu hoạch được một tấn cây đậu ». Fred trồng hạt đậu và một số bị cháy, một số bị lũ cuốn đi, một số bị rầy ăn, một số bị chim ăn. Vậy là Fred chỉ còn lại hai cây đậu, và anh ta nói : « Thật không công bằng ! ». Đó là cuộc đời.

Ngay cả để tìm được một vài người bạn tốt, bạn phải bắt đầu bằng vài người quen. Để tìm một ông chủ lý tưởng,bạn phải tham dự 50 cuộc phỏng vấn. Để tìm một vài khách hàng thường xuyên,bạn phải bắt đầu tiếp xúc với hàng trăm khách hàng. Để nếm được nước sốt tuyện hảo cho món mì ống, bạn phải ăn ở nhiều nhà hàng khác nhau.

Một số những ý tưởng, những ông chủ và cả bạn bè của bạn sẽ bị cuốn đi

hay bị chim tha mất. Đó không phải là cái mà bạn phải đấu tranh chống lại, mà là cái bạn phải hiểu được. Bạn phải chuẩn bị đón nhận điều này.

NGUYÊN NHÂN VÀ KẾT QUẢ

Nếu cuộc sống của bạn trì trệ thì bạn phải xem mình đang chú tâm vào cái gì. Không bao giờ có ai lại nói : » Tôi thức dậy lúc bình minh, tôi tập thể dục, tôi học bài, nuôi dưỡng những quan hệ và nỗ lực tối đa cho công việc – và chẳng có gì tốt lành đến với cuộc đời tôi. » Cuộc sống của bạn là một hệ thống năng lượng. Nếu không có gì tốt xảy ra thì đó là lỗi tại bạn. Một khi bạn nhận biết được là nỗ lực của bạn tạo nên hoàn cảnh của bạn thì bạn không còn là nạn nhân nữa.

Bạn có thể nhìn vào cuộc sống của người khác và nói : « Điều gì đã xảy ra với qui luật nguyên nhân và kết quả ? » Ralph được thăng tiến và chúng ta thắc mắc : « Làm sao anh ta lại xứng đáng được như vậy nhỉ ? » Người hàng xóm ăn mừng 40 năm hôn nhân hạnh phúc và chúng ta thắc mắc : « Sao họ lại may mắn thế ? » Có thể hơi mơ hồ nhưng qui luật nguyên nhân và kết quả áp dụng cho tất cả mọi người.

Chúng ta nhận được cái mà chúng ta yêu cầu. Bruce chìu chuộng phụ nữa bằng kim cương và nước hoa. Khi họ bỏ anh thì anh buộc tội họ đã lợi dụng anh vì tiền. Nếu bạn đi câu cá bằng mồi kim cương thì bạn sẽ bắt được cá thích kim cương ! Điều này có gì phải ngạc nhiên ?

Wendy mặc áo cổ hở lang thang trên phố. Vậy mà cô lại giận dữ khi mấy chàng chạy theo chỉ vì mê thân hình cô ta ! Đâu có gì bí ẩn ở đây?

ĐÚC KẾT

Nếu trung thực với bản thân, chúng ta có thể liệt ra tất cả những gì xảy ra với chúng ta, và tìm hiểu xem bằng cách nào chúng ta đã tạo điều kiện cho nó xảy ra. Đừng lo lắng xem qui luật này có tác động đến người hàng xóm của bạn hay không. Hãy quan sát qui luật này ở nơi làm việc của bạn, trong quan hệ của bạn, trong thành công và thất bại của riêng bạn. Tâm hồn bạn sẽ bình an hơn.

KHI BẠN GIỎI HƠN THÌ TRÒ CHƠI SẼ KHÓ HƠN

Khi chúng ta thành công ở một trò chơi đơn giản, chúng ta phải tham gia những trò chơi ngày càng khó hơn.

Khi chúng ta bắt đầu đi học, chúng ta học lớp một. Rồi chúng ta lên lớp hai và lớp ba..v..v.Đó là một hệ thống hiệu quả, nguyên tắc là “ khi bạn GIỎI HƠN thì trò chơi sẽ KHÓ HƠN”.

Vào một lúc nào đó, người ta không chú ý đến khái niệm này. Frank đang cố gắng để kiếm tiền tậu một chiếc xe hơi. Trong hai mươi năm làm việc, anh ta để dành được chính xác là 87 xu. Anh ta nói: “ Nếu tôi có một triệu đôla, tôi sẽ biết cách giữ!”. Lầm ! Trách nhiệm hiện tại của Frank là để dành được 10 đôla. Số hàng trăm và hàng ngàn sẽ đến. Rồi mới tìm cách kiếm được 1 triệu đô.

Candy là một ca sĩ trong quán rượu, và cô muốn trở thành ngôi sao. Cô ta nói: “ Nếu tôi có một ngàn khán giả, tôi sẽ biểu diễn ra hồn. Nhưng nếu bạn nghĩ tôi phải phí phạm tài năng trước 6 mống khán giả thì bạn điên rồi!”. Khi Candy học cách biểu diễn tốt trước 6 khán giả thì cô sẽ có được 12, rồi một trăm và đến một ngày kia là một ngàn.

Jim làm cho một văn phòng bảo hiểm nhỏ. Ông chỉ có một nhân viên và muốn sa thải người này. Jim nói: “ Nếu tôi có một tá nhân viên giỏi…” Không, nếu Jim không làm việc được với một nhân viên thì ông không thể nào quản lý được một đội ngũ nhân viên.

Cuộc sống là một sự tiến bộ dần dần. Câu hỏi luôn là: “ BẠN ĐANG LÀM GÌ VỚI CÁI BẠN CÓ?” Nếu câu trả lời là “ không gì nhiều”, vậy thì không có điều gì sẽ trở nên tốt hơn.

ĐÚC KẾT

Vũ trụ thưởng công cho nỗ lực chứ không phải những lời biện hộ.

v **Một điều này dẫn đến một điều khác**

Khi thế giới của tôi trở nên chán ngắt, tôi đã từng nhìn những người sống một cuộc sống đẹp đẽ và tự hỏi: “ Tại sao cuộc sống lại ngọt ngào đối với họ vậy?” Tôi đã hiểu ra rằng họ đã khởi đầu ở một thời điểm và sự khởi đầu đó có kết quả tốt.

Đôi khi chúng ta mắc sai lầm là quá chọn lựa. Bạn có thể từ chối một công việc với lý do “ Đó không phải là công việc tôi thật sự thích”. Nếu trước mắt bạn chỉ có một việc thì hãy chộp ngay, làm cho tốt và xem nó dẫn bạn đến

những công việc khác như thế nào. Nếu không thể bắt đầu từ những điều to lớn thì hãy bắt đầu từ cái nhỏ. Hãy nhảy vào cuộc.

Doanh nhân John McCormack từng kể chuyện về người bạn của mình, Nick, kiếm được công việc đầu tiên ở Mỹ. Nick là một người nhập cư. Anh ta không có tiền và không biết một chữ tiếng Anh, anh xin được làm người rửa bát đĩa trong một cửa hàng Ý. Trước khi được phỏng vấn, Nick đi vào một phòng tắm của nhà hàng và chùi rửa nó thật sạch. Anh dùng bàn chải và chùi những đường giữa những tấm gạch men cho đến khi không còn một chút vết bẩn nào. Đến lúc Nick được phỏng vấn thì ông chủ thắc mắc : " Anh đã làm gì với cái buồng tắm vậy?" Đó chính là cách Nick thể hiện quyết tâm của mình: " Tôi thật sự muốn làm công việc này".

Nick được giao việc. Một tuần sau, người bày món xà lách nghỉ việc và Nick sắp trở thành bếp trưởng. Tôi nghĩ đến Nick và cái bàn chải của anh khi người ta nói với tôi: " Chẳng có việc gì làm ở đây !"

ĐÚC KẾT

Hãy bắt đầu từ nơi bạn đang đứng. Hãy nỗ lực tối đa để làm những việc có thể trước mắt và rồi cơ hội sẽ đến tìm bạn. Cái đó gọi là nâng cao uy tín hay còn gọi là cơ hội này dẫn đến một cơ hội khác.

v **Nguyên tắc con cóc**

Có một chuyện về con cóc và một xô nước. Nó minh họa qui luật tình hình thường không xấu đi ngay…

Nếu bạn bỏ một con cóc thông minh và mập mạp vào xô nước nóng, con cóc sẽ làm gì? Ngay lập tức , con cóc quyết định:" Chẳng có gì thích thú, mình phải đi thôi!". Nó sẽ nhảy ra.

Nếu bạn bỏ cũng chính con cóc này vào trong xô nước lạnh và đặt xô lên bếp…đun nóng. Điều gì sẽ xảy ra? Con cóc thư giãn…vài phút sau nó tự nhủ: " Ở đây thật là ấm áp". Chỉ một lúc sau, con cóc bị luộc chín.

Ý nghĩa câu chuyện này là gì ? Mọi cái đều có quá trình của nó. Cũng giống như con cóc, chúng ta mù mờ và thình lình sự việc đã trở nên quá

muộn. Chúng ta cần biết chuyện gì đang xảy ra.

CÂU HỎI - Nếu bạn thức dậy vào sáng mai và biết mình tăng 20kg, bạn có lo lắng không ? Dĩ nhiên là bạn lo! Bạn sẽ gọi cấp cứu: “ Xin đến ngay, tôi bị mập !”. Nhưng khi sự việc xảy ra dần dần, tháng này 1kg, tháng khác 1kg và chúng ta có xu hướng lờ đi.

Khi bạn tiêu vượt quá ngân sách của bạn 10 đôla một ngày thì dường như chẳng có vấn đề gì. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục làm vậy, bạn sẽ bị cháy túi. Đối với những người bị nợ nần, bị phát phì hay phải ly dị, thường thì nó không phải là một tai họa lớn - vì mỗi ngày nó xảy ra một chút, và rồi một ngày nọ “Ùm!”, họ lo lắng: “ Chuyện gì đã xảy ra nhỉ? “

Cuộc sống luôn mang tính tích lũy. Mỗi ngày một chút như những giọt nước làm mòn phiến đá. Qui luật con cóc bảo chúng ta phải nhìn nhận được xu hướng. Mỗi ngày ta phải tự hỏi mình: “ Mình đang nhắm đến đâu nhỉ? Mình có khỏe hơn, hạnh phúc hơn và thịnh vượng hơn năm ngoái không?” Nếu không, chúng ta cần thay đổi việc mình đang làm.

Đây là điều đáng sợ nhất – không có sự đứng yên. Bạn tiến lên hoặc là trượt té.

v **Kỷ Luật**

Hãy tuân theo kỷ luật: làm những việc nhỏ dù bạn không thích trước, rồi bạn có thể dành cả đời mình để làm những việc lớn mà bạn thích.

Kỷ luật không phải là từ dành cho riêng ai. Tự kỷ luật còn có ý nghĩa hơn. Đó là sự cân bằng hợp lý giữa niềm vui tức thời và phần thưởng lâu dài.

Tự kỷ luật trong những việc nhỏ - chẳng hạn học hành thay vì xem tivi - sẽ dẫn đến kết quả lớn hơn – trình độ ngày càng được nâng cao. Tự kỷ luật trong việc nhỏ - như đến phòng tập thể dục - dẫn đến việc lớn hơn - một sức khỏe ngày càng khỏe mạnh.

Tự kỷ luật trong những cái nhỏ - như để dành 20 đôla thay vì rượu chè - làm nên việc lớn - sở hữu được một căn nhà của riêng bạn.

Bí quyết cho sự tự kỷ luật không phải là một tinh thần sắt đá mà là việc bạn biết TẠI SAO bạn muốn một cái gì đó. Nếu bạn thật sự biết được tại sao bạn phải thoát khỏi nợ nần thì bạn sẽ tiết kiệm một cách dễ dàng. Nếu bạn hiểu rõ tại sao bạn muốn mình giỏi hơn thì bạn sẽ học dễ hơn.

Hơn nữa, khi bạn tự có kỷ luật với mình, bạn không cần phải tìm nó ở nơi khác. Kết quả bạn tự quyết định lấy cuộc sống của mình, không ai có quyền bảo bạn phải làm gì.

Khi bạn không biết kỷ luật thì bạn phải chịu sự áp đặt kỷ luật từ bên ngoài. Những người không có kỷ luật tự thân thường phải làm những công việc tuân theo lời người khác. Người tuyệt đối không có kỷ luật thì giống như tự trói chân mình lại.

v **Trật Tự**

Qui luật đầu tiên là " trật tự ". Đối với một đối tượng phát triển thì cần phải có hệ thống.

Hãy nhìn vào một đóa hoa, cắt một trái cam, kiểm tra tính đối xứng của một cái cây hoặc một tổ ong. Chúng đều thể hiện tính kỷ luật. Thiên nhiên chọn lọc cái gì cần thiết và gạt bỏ những cái rác rưởi. Cái này gọi là sự tổ chức.

Nếu bạn muốn công ty mình phát triển thì bạn phải có phương pháp. Nếu bạn muốn cuộc đời nở hoa thì phải áp dụng một trật tự nào đó.

Fred nói : « Văn phòng tôi thật là lộn xộn. Đó là một sự lộn xộn có tổ chức. Thật ra tôi làm việc rất hiệu quả ! » Ô thật vậy sao ? Tôi có thể tưởng tượng ra hình ảnh Fred được đưa vào phòng mổ để phẫu thuật não, và trong đó là cả một đội ngũ nhân viên y tế đứng chờ sẵn giữa hàng đống kim, băng và chai lọ cũ kỹ. Bác sĩ phẫu thuật nói : « Hãy thư giãn, Fred. Ở đây lộn xộn thật nhưng chúng tôi hoàn toàn có kiểm soát ! ».

Nơi nào có công việc thì phải có tổ chức. Những người lính cứu hỏa luôn biết mình phải tìm nón bảo hộ ở đâu,tài xế lái xe cấp cứu luôn có chỗ riêng đựng chìa khóa xe !

Không có gì tốt đẹp sinh ra từ những mớ lộn xộn. Hãy tổ chức tổ hồ sơ của bạn. Chùi dọn ga-ra nhà bạn.

Một điều nữa bạn cần chú ý : « Vỏ sao thì ruột vậy » môi trường xung quanh bạn phản ánh suy nghĩ của bạn. Thường thì nếu nhà bạn lộn xộn, cuộc sống của bạn cũng giống như vậy.

v **Không có nỗ lực nào là vô ích**

Hãy lấy một tảng băng bị đóng băng đến âm 50^0C và bắt đầu làm nóng nó lên. Thoạt đầu sẽ không có gì diễn ra. Tốn nhiều năng lượng mà bạn vẫn chưa thấy kết quả gì. Thình lình ở 0^0C, tảng băng tan. Nước !

Hãy tiếp tục làm nóng tảng băng. Lại một lần nữa, tốn nhiều năng lượng mà bạn vẫn chưa thấy gì thích thú. Rồi đến 100^0C , bong bóng và hơi ! Nó sôi !

Nguyên tắc à ? Có thể tốn nhiều năng lượng cho việc gì đó – ví dụ một tảng băng, một dự án hay một nghề - tuy dường như chẳng có gì xảy ra. Thật ra, năng lượng của bạn đang tạo ra những thay đổi nhưng bạn không nhìn thấy mà thôi. Hãy tiếp tục bỏ công sức vào và bạn sẽ thấy ngay một sự chuyển tiếp. Hãy nhớ nguyên tắc này, đừng hoảng hốt, và cũng đừng thất vọng.

Tôi thích so sánh cuộc đời đôi với trò chơi bắn đạn. Mỗi khi tôi nỗ lực làm một việc gì – như lau chùi bàn làm việc của tôi, viết một quyết sách hoặc giúp đỡ một người bạn, thực hành vẽ, thanh toán hóa đơn, mỗi khi tôi cố gắng và thất bại, tôi đều cho điểm mình. Tôi sẽ tất cả những nỗ lực của tôi là việc đầu tư cho « uy tín chung » của tôi. Tôi không biết mình cần có thêm bao nhiêu điểm để được nhận phần thưởng tiếp theo. Nó làm cho tôi thích thú những gì tôi đang làm hơn là đòi hỏi những kết quả tức thời. Và thường khi tôi ít trông chờ nhất thì « boong ! » - một cơ hội mới hay một lời mời, một sự tưởng thưởng xuất hiện.

v **Những con sóng**

Cuộc sống diễn ra như những con sóng. Chúng ta biết sóng âm thanh, sóng ánh sáng, sóng não, sóng vi ba. Còn ngoài khoa học thì sóng chỉ những cái gì có xu hướng diễn ra từng đợt.

Tức là những đợt khủng hoảng gia đình, thư mời đám cưới, sửa chữa xe cũng có xu hướng diễn ra theo chu kỳ. Nhận biết điều này rất có ích. Khi bạn không phải thanh toán hóa đơn nào trong tháng thì phải tự nhủ : « Mình phải để dành cho đợt sóng tới ».Khi bạn bị sóng tới trùm lên thì hãy tự nhủ : « Mình biết những con sóng này – cái này chỉ tạm thời thôi ».

HÃY TỎ RA DỄ THÍCH NGHI !

Chúng ta sống trong một thế giới mà mọi cái đều không ngừng thay đổi. Các mùa đến rồi đi, thủy triều lên rồi xuống, lạm phát tăng và giảm, người ta thì có việc rồi mất việc… Bạn phải hiểu qui luật bên trong của vũ trụ là sự thay đổi. Nếu không chúng ta sẽ rất tức giận.

Trong môn Sinh học ở trường phổ thông, chúng ta nghiên cứu qui luật chọn lọc của tự nhiên - nghĩa là thích nghi với sự thay đổi. Chúng ta biết rằng, chẳng hạn, nếu một con bọ có màu xanh mà sống trên một cánh đồng màu nâu thì nếu không đổi màu, nó sẽ gặp nguy hiểm. Bạn có thể cãi : « cánh đồng phải màu xanh - từ trước đến nay nó vẫn xanh… » Nhưng những con bọ sẽ bị tiêu diệt rất nhanh chóng. Qui luật này rất khắc nghiệt : « THÍCH NGHI hoặc CHẾT ! ». Thật tiếc là những giáo viên Sinh học không bao giờ nói : « Hãy lưu ý – đây là bài học về cuộc đời - hãy tỏ ra dễ thích nghi ».

Trong thế giới kinh doanh, mọi cái đều thay đổi và ngay cả các chuyên gia cũng có thể bị nhầm.

Vào năm 1927, Harry Warner của Hãng Phim Harry Warner đã nói : « Kẻ ngu ngốc nào lại thích nghe diễn viên nói cơ chứ ? »

Vào năm 1943, Thomas Watson, chủ tịch của IBM đã nói : « Tôi nghĩ là có một thị trường cho khoảng 5 máy tính trên thế giới ».

Vào năm 1977, Ken Olsen, chủ tịch của tổng công ty Thiết Bị số đã nói : « Không có lý do gì mà mỗi cá nhân lại có máy tính trong nhà của họ ».

Điều có thể là sự thật hôm nay thì ngày mai có thể không còn đúng nữa. Cái có tác dụng hôm nay có thể không có hiệu lực vào ngày mai. Điều chúng ta có là sự thay đổi. Nếu bạn đi xa nhà 3 tháng thì bạn sẽ thấy con bạn đã thay đổi, thình lình con trẻ gọi bạn là « Ba ! ». Đây không phải là vấn đề như thế có đúng hay không. Mọi vật đều chuyển động.

ĐÚC KẾT

Những người hạnh phúc không những chấp nhận sự thay đổi mà họ còn nắm lấy cơ hội thay đổi. Họ sẽ nói : « Tại sao tôi lại muốn cuộc sống của tôi trong năm năm nữa lại giống với năm năm đã qua ? ».

CHƯƠNG 3

lllll

NIỀM TIN

CÔNG VIỆC CỦA TÔI LÀ NGUYÊN NHÂN RẮC RỐI

KIẾM TIỀN

HÃY CHIỀU CHUỘNG MÌNH

ĐÓ KHÔNG PHẢI LÀ CÁI ĐÁNG XẢY RA…

KHI BẠN THAY ĐỔI NIỀM TIN SÂU SẮC NHẤT CỦA BẠN VỀ THẾ GIỚI, CUỘC SỐNG SẼ THAY ĐỔI THEO.

NIỀM TIN

« Sự việc sẽ diễn ra như bạn tin, và chính niềm tin đó khiến sự việc xảy ra như thế ».

Frank Lloyd Wright

Khi con người biện hộ cho hạn chế của mình, họ nói : « Tôi không thể thực hiện X vì… ». Lời biện hộ thông thường là : « Bản chất của tôi là vậy đó ». Thường thì sự thật là : « Tôi nghĩ bản chất tôi là vậy đó ». Chúng ta có thể học về niềm tin của mình bằng cách nghiên cứu loài cá.(Thí nghiệm sau được thực hiện tại Viện Hải Dương Học Woods Hole).

Hãy tìm mua một hồ cá. Chia nó làm hai bằng một tấm kính, thế là bạn có loại cá « kép ». Bạn thả vào một bên một con cá nhồng – chúng ta sẽ gọi nó là Bary và bên kia một con cá đối. (Cá nhồng ăn cá đối). Ngay lập tức, con cá nhồng sẽ lao đến chộp con cá đối và…bum… tông vào tấm kính lúc đang hả to họng.Nó quay đầu và lại trở lại để đớp lần nữa…bum !

Trong vòng vài tuần, Barry sẽ rất đau mũi. Cuối cùng, nó cho rằng săn cá đối đồng nghĩa với phải chịu đau và từ bỏ không săn nữa. Lúc đó bạn có thể lấy tấm kính ra và bạn hãy đoán xem ! Suốt cuộc đời còn lại của mình, nó sẽ ở mãi bên phía của nó trong hồ. Nó sẽ vui vẻ nhịn đói cho đến chết, trong khi con các đối chỉ bơi cách đó vài cm. Nó biết giới hạn của nó và nó sẽ không bước ra khỏi giới hạn đó.

Câu chuyện của Barry có tội nghiệp không ? Đó cũng chính là câu chuyện của con người. Chúng ta không tông vào tấm kính mà tông vào thầy giáo, vào cha mẹ và bạn bè, những người bảo chúng ta giỏi chỗ nào và có thể làm gì.Tệ nhất là chúng ta tông vào niềm tin của chính chúng ta. Niềm tin của chúng ta giới hạn lãnh thổ của ta, ta biện hộ cho nó và không bước ra khỏi nó.

Con cá nhồng Barry nói : « Tôi đã từng tấn công hết sức mình, vì thế bâu giờ tôi chỉ bơi theo hình tròn ». Chúng ta nói : « Tôi đã cố gắng nhiều nhất cho việc học, hôn nhân, công việc của tôi trước đây… »

Chính chúng ta tạo nên cái chuồng kính cho mình và nghĩ rằng nó thật sự tồn tại. Thật ra, đó chỉ là cái chúng ta tin. Và con người bám riết lấy niềm tin của họ như thế nào ? Hãy thử nói chuyện tôn giáo và chính trị ở một bữa tối xem !

v **Nhưng tôi biết tôi đúng !**

Có buồn cười không ? Ai trong chúng ta cũng biết về thế giới một cách khá khác nhau và ai cũng cho rằng điều mình tin là đúng.

Tại sao ? Bởi vì tất cả chúng ta đều đúng ! Fred tin rằng cuộc sống thật khó khăn và anh ta phải làm việc 70 giờ để kiếm sống. Anh ta đọc phần quảng cáo trong báo và thấy một quảng cáo việc làm tại vùng ngoại ô lân cận… » Giờ làm việc linh hoạt, nhiều cơ hội đi lại bằng xe công ty, lương hậu ». Fred nói : « Quá tốt để tin đó là sự thật – chắc là một cái bẫy đây ! ».Fred tìm tiếp và lại đọc thấy một quảng cáo khác, lần này là làm tài xế hai tiếng một ngày trong thành phố. » Tự lo xe, làm liên tục và lương thấp ». Fred nói : » Cái này nghe dễ tin hơn ! ».

Anh ta đến phỏng vấn, sếp nói : » Sản phẩm của chúng tôi làm người ta gớm, khách hàng ghét chúng tôi, còn ông chủ thì thật kinh khủng. Nếu anh muốn làm việc ở đây thì anh quả là người điên ! » Còn Fred nói : » Khi nào tôi có thể bắt đầu ? ».

Fred đã chứng minh được lý thuyết của anh tra về cuộc đời là đúng, anh ta đau khổ và ít nhất anh ta vui vì được đau khổ.

Khi đang trưởng thành, thầy giáo, cha mẹ và bạn bè bảo chúng ta : « Bạn rất dở toán, bạn hát như vịt và không thể học vẽ được ». Họ nói : « Cuộc sống của bạn sẽ khốn khổ, bạn sẽ luôn rỗng túi, và đổ lỗi cho người khác…Đó là kịch bản của bạn, hãy sống với nó ! ».Chúng ta ra đời và làm đúng như vậy, giống như trong một vở kịch. Chúng ta tin điều đó dù nó có làm hỏng đời ta.

Hãy hỏi Fred rằng biết đâu anh ta không tin vào điều gì đó mà anh ta đã chấp nhận trong 40 năm qua, anh ta sẽ buồn bực : » Tôi đã khổ sở trong 40 năm với niềm tin này.Bạn muốn tôi từ bỏ nó bây giờ và thừa nhận là tôi đã tạo ra mớ hỗn độn này à ? »

Hầu hết chúng ta thích được « đúng » hơn là hạnh phúc.

v **Vấn đề của tôi là gì ?**

Hầu hết chúng ta đều có một « vấn đề ». Chúng ta đặt tên cho mình : » Tôi là một giáo viên trung học », » Tôi là bà ngoại » , « Tôi là người của thời đại mới ». « Vấn đề « của chúng ta giống như một chương trình phần mềm, lắp vào lỗ tai và kiểm soát cuộc sống của chúng ta. Đó là hành trang sống của mỗi chúng ta. Chúng ta mang nó đến nơi làm việc, trong ngày nghỉ lễ. Tại những bữa tiệc chúng ta lôi nó ra « Tôi là một người đã ly dị », »Tôi là một đứa trẻ bị ngược đãi », « Tôi đang bước trên con đường thênh thang ! ». Chúng ta dành cả đời để tô điểm cho những câu chuyện. Chúng ta mua sắm và chọn bạn để hoàn thiện câu chuyện của mình.

Jim là một bác sĩ. Anh ta tự nhủ : » Tôi phải cư xử như một bác sĩ và nói chuyện như một bác sĩ. Tôi cần có một căn nhà ở một đường phố lớn và có sở thích như một bác sĩ ». Anh ta vẽ ra được vai kịch đời mình nhưng thật tội nghiệp, Jim quá ngớ ngẩn.

Cố gắng hoàn thiện « vấn đề của mình » làm cho chúng ta khổ sở. Nếu câu chuyện của tôi là « Tôi là một giáo viên trung học », thì khi bị mất việc, tôi không còn là ai cả. Nếu câu chuyện của tôi là « Tôi là một cô chủ nhà hoàn hảo » thì tôi đã làm cho mình phải khổ sở vì theo tôi chẳng có buổi tối nào tuyệt vời. Hàng xóm đến dùng cơm tối thì tôi nấu cháy món cà rốt xào, tôi làm hỏng mọi chuyện.

Làm ơn hiểu cho…Bạn không phải như câu chuyện của bạn nghĩ và dù sao cũng không ai quan tâm. Bạn không thuộc vào loại nào hay xó nào. Bạn là con người có một lô kinh nghiệm. Khi bạn thôi không kể lể chuyện của mình thì bạn sẽ không phải « xem kịch bản » nữa.

Khi viết điều này, tôi nghĩ đến những người bạn Thụy Điển của tôi, Annna và Per- Erik. Lúc quá tuổi 70 và bắt đầu sang tuổi 80, họ vẫn đi du lịch vòng quanh thế giới. Per-Erik còn đi trượt băng và mê tít internet. Còn Anna thì thích khiêu vũ đến tận 4 giờ sáng. Họ dường như chẳng có « vấn đề gì- họ có nghị lực ».

Bạn có nhận ra những câu chuyện sau không ?

« Tôi là người rất quan trọng – người ta đối xử với tôi rất đúng cách ! » Một số người cho là người khác luôn nhận ra họ, biết họ giàu và có bao nhiêu bằng cấp. Khi bạn muốn người khác cho rằng bạn quan trọng thì bạn sẽ khổ vì hạnh phúc của bạn nằm trong tay họ. Hãy bỏ suy nghĩ « ta là quan trọng », mệt lắm ! Khi không còn là người « quan trọng « nữa thì bạn có thể thư giãn. Bạn càng ít đòi hỏi người khác ngưỡng mộ bạn bao nhiêu, bạn càng nhận được điều đó bấy nhiêu.

« Tôi là loại người không bao giờ… » (đi du lịch bằng vé hạng sang, tắm hơi, đi nhà hát và ăn trong nhà hàng). Khi bạn tự nhủ » Tôi không bao giờ » hay « Tôi luôn luôn » thì chúng ta bị mắc vào đó nhưng đó chỉ là việc nói ra « câu chuyện » riêng của bạn. Chúng ta còn những câu chuyện khác nữa như « Tôi rất nhạy cảm, việc gì cũng làm tôi suy nghĩ ». « Tôi là người đàn ông thực thụ ». « Tôi là người theo đạo Thiên chúa, vì thế tôi luôn… »

« Tôi quá già nên không thể… » Mẹ tôi bắt đầu viết quyển sách đầu tiên của bà vào tuổi 67. Mẹ tôi mất ở tuổi 68 và không bao giờ hoàn thành được

quyển sách của mình. Nhưng bà đã bắt đầu và rất hạnh phúc vì điều đó. Chỉ có một cách là bạn phải học và thích những gì bạn làm, cho đến phút cuối cùng. Nếu bạn viết được nửa cuốn sách, xây được một nửa căn nhà và bị tai nạn mà chết, bạn có lo lắng gì không ?

<u>ĐÚC KẾT</u>

Hãy tự hỏi mình : » Tôi phải làm gì nếu tôi không có « vấn đề » nào ? »

vVậy tôi phải từ bỏ đi niềm tin nào của mình ?

Bất kỳ niềm tin nào làm cho bạn nghèo và khổ sở ! Nếu những niềm tin của bạn không giúp bạn, hãy bỏ chúng đi !. Không phải là chúng không đúng mà là chúng chỉ gây cho bạn đau khổ. Để bắt đầu, hãy coi chừng những niềm tin có chữ « nên » :

Người ta NÊN trả ơn !

Người ta NÊN khen tôi ! Nếu tôi làm việc giỏi, chồng tôi phải để ý.

Người ta NÊN yêu lại tôi !

Người ta NÊN biết điều hơn !

Người ta NÊN biết ơn hơn !

Danh sách » Nên » này dường như là một tập hợp những mong đợi. Nhưng sẽ ra sao nếu bạn không giữ lấy cái nào trong những niềm tin này ? Sẽ ra sao nếu người ta không buộc phải đồng ý với bạn là phải trả ơn, phải để ý việc làm tốt của bạn, đáp lại tình yêu của ban ? Cái đó ảnh hưởng đến đời bạn như thế nào ? Bạn sẽ không mất đi sự tôn trọng hay ngưỡng mộ nào. Khi người khác không làm những việc này, bạn vẫn cứ hạnh phúc.

Những niềm tin « Nên làm » không giúp chúng ta vì hiện thực không hiểu được chữ « Nên ». Sự thật luôn tồn tại như thế. Nếu bạn phê bình thực tại thì thực tại sẽ thắng.

vNhững niềm tin của bạn quyết định cuộc đời bạn

Ví dụ : Bạn tin rằng cha mẹ nên khen con cái mình và cho chúng thật nhiều quà. Khi cha mẹ không làm như vậy thì đứa trẻ sẽ buồn. Vì thế nó muốn thay đổi cha mẹ ! Đa số chúng ta không xem xét giải pháp thứ hai : **thay đổi niềm tin.**

Bạn nói : » Nhưng không phải là ai cũng tin vậy sao ? »

Không ! Một số người không tin và họ sung sướng vì điều đó. Một số không mong đợi ai đó sẽ hành động theo khuôn mẫu.Kết quả là chúng ta sẽ có được sự bình an trong tâm hồn.

Muốn nhìn sự việc khác đi, bạn không cần phải có ý chí, phải rất tự tin hay phải giải phẫu não. Bạn chỉ cần có can đảm để suy nghĩ điều khác biệt. Nếu có ưu phiền, bạn hãy nhớ là không có nhiều người làm bạn giận như bạn tưởng. Dù bất cứ ý nghĩ nào làm bạn đau khổ, đó cũng chỉ là ý nghĩ. Bạn có thể thay đổi một ý nghĩ.

CÔNG VIỆC CỦA TÔI LÀ NGUYÊN NHÂN CỦA SỰ RẮC RỐI

Chúng ta thường đổ lỗi cho công việc, nhưng chính chúng ta là nguyên nhân. Giả sử công việc của bạn là nguyên nhân phiền toái, và bạn cũng tin rằng « công việc là cái phiền toái ».Nếu bạn xin một việc làm thú vị thì điều gì sẽ xảy ra ? Một là bạn không xin được việc làm vì người ta thấy bạn chẳng thích thú gì, hai là bạn có được việc làm nhưng lại làm cho nó trở nên chán ngắt.

Nếu bạn tin ngược lại, rằng » công việc là thú vui ». Nếu bạn làm một công việc chán chết thì sẽ có một lúc bạn sẽ nói : « Việc này đang làm tôi sa sút tinh thần và ngược lại với những gì tôi tin. Tôi không thể làm thêm ngày nào nữa ». Những niềm tin căn bản nhất của bạn sẽ làm cho bạn hướng đến điều tốt đẹp hơn bằng bấy kỳ cách nào.

KIẾM TIỀN

vNhưng tôi không kiếm đủ tiền

Mary nói : « Bạn không hiểu. Đó không phải là vẫn đề niềm tin. Do tiền. Tôi làm việc nhưng không kiếm đủ tiền ».Mary à, tại sao bạn lại làm

việc ở đó ?

Mary nói : « Tôi chỉ có thể làm công việc này ! ». Cũng được, nhưng nếu đó là cái bạn tin, Mary, bạn hãy thay đổi điều mình tin thì bạn sẽ có được việc làm tốt hơn, hay bắt đầu một việc kinh doanh bán thời gian, sắp xếp lại tài chính, phát triển nhiều kỹ năng hơn và được thăng tiến.

Mary nói : »Nhưng bây giờ là giai đọan khó khăn. Báo chí cũng nói vậy ».Đó chỉ là điều bạn tin thôi Mary à. Nếu bạn không tin vào báo chí thì sao nào ?

Thịnh vượng hay không là ở chỗ bạn sử dụng đầu óc mình như thế nào, chứ không phải là hàng xóm và bạn của bạn nói gì.

vNhưng tôi chỉ lãnh lương cố định…

Dù bạn có lãnh lương hay không, chính những điều bạn tin tạo nên sự giàu có của bạn. Hãy so sánh 8 người trong cùng một công ty, cùng hưởng lương như nhau. Chúng ta sẽ thấy có vài người có tài sản và sống sung túc, còn một số người thì phải vay ngân hàng chỉ để trang trải tiền ăn. Vậy cái khác nhau không phải là số tiền họ làm ra được mà là suy nghĩ của họ về tiền bạc.

Nếu tôi không có đủ số tiền tôi muốn, hay nếu tôi làm mất nó thì sẽ có lý do nhưng không phải từ bên ngoài mà là thế giới bên trong của tôi.

Những người trúng số là ví dụ sâu sắc nhất cho việc niềm tin tác động đến sự thịnh vượng như thế nào. Người ta thường nghĩ tiền sẽ giải quyết mọi việc cho họ. Đa số những người trúng số bị nợ nhiều hơn sau hai năm so với trước khi họ trúng số. Tại sao ? Bởi vì nếu họ tin « Mình luôn rỗng túi » thì có một triệu đôla cũng không để dành được lâu.

Gần đây ở Brisbane, Úc, tôi liếc qua tivi và nghe một gã trúng số lần thứ hai đang trả lời phỏng vấn. Anh ta nói »1,3 triệu đôla quả là tốt vì tôi đang sống nhờ phúc lợi xã hội… ». Mà anh ta lại mới trúng số trước đó hai năm !

Tài khoản ngân hàng của bạn luôn phản ánh niềm tin của bạn. Nếu suy nghĩ của bạn không thích hợp với tài khoản của bạn, bạn sẽ thay đổi nó dễ hơn. Lại một lần nữa, chính ý nghĩ của chúng ta kiểm soát cuộc đời chúng ta chứ không phải là bên ngoài.

vƯu điểm của việc túng thiếu

Nhiều người thắc mắc tại sao họ rỗng túi và không bao giờ hỏi câu hỏi » Mình thích gì trong sự túng thiếu ? ». Có những lợi ích trong sự túng thiếu. Ví dụ :

« Tôi có thể cảm thấy thánh thiện… Chúa sẽ thương xót tôi – những người nghèo sẽ được phù hộ ».

« Tôi có thể kết bạn với những người túng thiếu. Nếu mình nghèo thì mình sẽ không thấy tội lỗi ».

« Tôi sẽ được thương hại ».

« Tôi không phải giữ kỷ luật với mình ».

« Tôi không phải thay đổi thói quen « .

Và nhất là… »Tôi có thể đổ lỗi cho người khác – cho chính phủ chẳng hạn ! »

Nếu chúng ta trung thực, chúng ta có thể thừa nhận rằng chúng ta thích nghèo túng. Không phải nhiều người nghĩ như vậy nhưng cũng dễ tin như thế, phải không nào ? Việc gì cũng có cái hay của nó, kể cả « bị nghèo túng ».

vSuy nghĩ của bố mẹ chúng ta về tiền bạc

Cha mẹ bạn có thường nói như thế này không :

« Tiền rất dễ kiếm ».

« Chúng ta lúc nào cũng dư giả ».

« Tiêu hết tiền chúng ta có lại ngay ».

Hay

« Tiền là nguồn gốc của tội lỗi ».

« Chúng ta không kiếm được đủ tiền ».

« Tiền không phải là dễ kiếm như giấy ».

Nếu bạn tin vào những điều ở phần hai, bạn có thể có suy nghĩ giống như cha mẹ bạn. Và bạn cũng sẽ khó khăn như họ.

vHãy dễ chịu đối với tiền bạc !

« Nhiều người bối rối vì tiền bạc hơn là tình dục ».

Bạn có bao giờ thấy cho ai đó tiền cũng rất khó không. Họ sẽ phát điên ! »Không , không sao mà. Tôi thật sự không cần tiền ». Bạn biết họ chi ăn khoai và uống nước ! Họ thay đổi nhân cách ! Họ bối rối, cảm thấy bị sỉ nhục ! » Tôi không cần tiền của anh. Tôi không sao mà ».

Một số người không thể nói chuyện tiền bạc ! Chúng ta cho bạn bè mượn một tuần lương và khi cần thì không biết làm sao mà đòi. « À, anh biết không…anh còn nhớ…chuyện cũng quan trọng, mà tôi không thật sự cần lắm…không sao nếu anh… tôi không biết phải nói sao… tôi chỉ muốn hỏi xem… ».Thay vì hỏi cho rõ ràng : » Anh trả tiền lại cho tôi được không ? »

Nếu bạn không dễ chịu với một công việc, trong một quan hệ thì không chóng thì chày, nó sẽ bỏ bạn mà đi. Nếu bạn không thỏa mái với tiền bạc - nếu bạn căng thẳng dù chỉ nói chuyện về nó thôi, thì tiền sẽ không đến với bạn – bạn sẽ không còn nó. Đây không phải là điều gì cụ thể, nó ở trong tiềm thức bạn. Nếu bạn xa rời nó thì nó sẽ tránh bạn.

<u>ĐÚC KẾT</u>

Để có và giữ được bất kỳ cái gì, bạn phải thỏa mái với nó.

Để có và giữ được tiền bạc, bạn phải thoải mái với tiền bạc !

vNếu tôi có nhiều tiền, những người khác sẽ không có tiền

Đây là suy nghĩ ngu ngốc nhất. Bao nhiêu người trưởng thành và tin rằng : » Nếu tôi giàu có, những người khác sẽ nghèo đi ». Bạn biết ai thường suy nghĩ kiểu đó chứ : những người không có tiền !

Nếu ông già Nôen vào nhà và thảy lên bàn cho bạn 1 triệu đôla, nó có ở mãi đó không ? Trừ phi bạn nhét nó dưới gối, bạn có thể đánh cuộc là người bán xe sẽ nhìn thấy nó, công ty du lịch sẽ thấy một ít và những nhà hàng trong địa phương cũng vậy. Cả người bán hoa, các cửa hàng thời trang và cả người thu thuế cũng đánh hơi về nó – mọi người xung quang bạn đề hưởng lợi nhờ nó.

Nhiều người trong chúng ta lớn lên và tin rằng không nên giàu có vì như thế có nghĩa là tước đoạt của người khác. Thật ngớ ngẩn hết sức !

Bạn giàu không có nghĩa là bạn sẽ làm tổn thương người khác. Bạn còn giúp được họ nữa.

HÃY CHÌU CHUỘNG MÌNH

« Cuộc đời thật hài hước. Nếu bạn từ chối cái gì đó trừ cái tốt nhất thì bạn lại thường có nó ».

W. Somerset Maugham

Nếu thế giới đã đối xử với bạn tốt đẹp, bạn phải đối xử với chính mình cho tử tế. Làm sao bạn có thể cảm thấy tự tin và hùng dũng khi mà quần áo lót của bạn bị thủng ? Fred nói : »Không quan trọng việc tôi mặc quần áo rách hay không bởi vì đâu có ai nhìn thấy nó ». Nhưng đây là vấn đề. Chính Fred biết và thân thể anh ta cảm nhận điều này. Bạn là người duy nhất có thể làm cho mình cảm thấy dễ chịu. Nếu bạn không có chút tự hào nào thì không ai có thể làm cho bạn tự hào.

Nhà chúng ta ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Hãy tạo ra một không gian làm phấn chấn tinh thần bạn khi bạn bước vào nhà. Hãy biểu hiện nhân cách của bạn trong hình thức căn nhà. Hãy thỏa thuận với người chủ nhà. Họ cung cấp sơn và bạn sẽ sơn nhà.

Sự gọn gàng không cần tốn kém. Sống trong một căn hộ nhỏ gọn gàng còn hơn sống trong một biệt thự lộn xộn. Một phụ nữ hỏi vợ tôi, Julie : » Tôi có thể làm gì với một khoản tiền trang trí 20 đôla ? » Julie nói : » Hãy mua một cây chổi ! »

vHãy tận hưởng những cái bạn có

Bao nhiêu người trong chúng ta dùng những cái tô nhựa để đựng táo và chuối còn những cái đĩa đẹp và sang trọng thì khóa cất trong tủ ? Để rồi chúng ta chết và để tất cả những món đồ đẹp lại cho bọn trẻ phá bể hết ! Tôi muốn nói là nếu bạn có cái gì tốt thì hãy sử dụng nó đi !

Tôi biết một người muốn để dành một tấm khăn trải giường mới toanh và dùng một tấm drap làm bằng vải cũ. Cũng được thôi, miễn là bạn không cảm thấy như đang nằm trên tấm trải cho mèo !

Tôi học được nhiều điều từ Julie về việc này.Triết lý của cô là : » Hãy nuông chiều bạn 1 tí, hãy chăm sóc thân thể bạn, nhà cửa bên luôn sạch sẽ… bạn sẽ thấy là cuộc đời thật ưu ái với mình ». Nguyên văn lời cô nói là : » Mọi cái đều ảnh hưởng nhau. Cách bạn đi ảnh hưởng đến cách bạn nói. Cách bạn ăn mặc ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Bạn càng quan tâm đến mình nhiều thì càng quan tâm đến người khác nhiều… ». Cô ta là người duy nhất tôi biết mặc đồ ngủ bằng lụa có miếng đệm cầu vai !

Hãy chìu chuộng bạn một chút. Bạn nói : » Chìu chuộng chính tôi thì có liên quan gì đến việc đạt được những mục đích cho cuộc đời tôi ? ».Có đấy ! Nếu chúng ta cảm thấy giàu có thì chúng ta sẽ thu hút sự giàu có.

Fred nói : » Khi tôi thành công, tôi sẽ không sống khổ sở như thế này nữa ». Sai rồi ! Để thành công thì bạn phải bắt đầu sống cho ra người thành công, bạn phải cảm nhận điều đó ngay từ bây giờ.

ĐÚC KẾT

Giàu có không nhất thiết là dư giả tiền bạc. Đó là phong cách sống.

ĐÓ KHÔNG PHẢI LÀ CÁI GÌ ĐANG XẢY RA VỚI BẠN MÀ LÀ CÁCH BẠN NHÌN THẤY NÓ

Theo truyền thuyết, « những nhà giả kim » thời Trung Cổ là những người biến chì thành vàng - thật hay ho nếu bạn có thể làm được ! Về mặt nào đó, chúng ta đều trở thành những nhà giả kim : để nhìn được nhiều hơn bề mặt bên ngoài. Thử thách hàng ngày của chúng ta là chấp nhận những tình huống có vẻ không may như trễ máy bay, tai nạn giao thông , ly dị, những người phục vụ bất lịch sự… và chuyển chúng thành những điều may mắn.

Điều này không có nghĩa là bạn nên cầu nguyện cho mình bị gãy chân. Không, nhưng nếu có bị thì bạn vẫn tìm thấy được cơ hội (điều may mắn) gì đó trong « tai họa » (cái rủi).

Nếu bạn hỏi : » Tôi được gì trong việc này ? » Bạn được nhiều mặt :

- Bạn sẽ biết ơn hơn đối với những gì cuộc đời dành cho bạn

- Bạn thấy thanh thản hơn.

- Bạn đang đi trên đường đời chứ không phải đang cố xây con đường đó!

Những người hoài nghi thì cho rằng:” Như thế thật ngây thơ. Tôi không

Muốn là một con cừu”. Sai rồi. Chừng nào bạn không phản ứng dữ dội trước những điều không mong đợi thì bạn mới cân bằng và nắm được vị trí quyền lực.

vChừng nào bạn còn tin rằng những việc đó là tai họa của cuộc đời bạn thì nó sẽ lại tiếp tục diễn ra như là tai họa

Cứ cho là bạn vừa ly dị và cho rằng cuộc đời bạn đã hỏng. Chừng nào bạn còn tin vậy thì nó sẽ trở thành sự thật. Hay bạn bị sa thải lúc 50 tuổi và quyết định rằng những năm tháng tốt nhất của cuộc đời bạn đã trôi qua. Nếu cứ tin vậy thì sẽ đúng là như vậy.

Điều tôi đang nói là nếu thái độ của bạn là tiêu cực, bạn sẽ không làm gì để cải thiện cuộc sống của bạn sao ? Hơn nữa, nếu bạn cứ thấy toàn cái rủi thì bạn sẽ gặp nhiều cái rủi hơn.

Người yêu làm bạn thất vọng, ông chủ ghét bạn, bạn gặp tai nạn, chủ nhà đòi lấy nhà lại… tất cả sẽ là một vòng trôn ốc đi xuống. NẾU BẠN MONG ĐỢI GÌ THÌ ĐIỀU ĐÓ SẼ XẢY RA.

Ngay lúc bạn thay đổi suy nghĩ của mình về tình huống nào đó thì những ý nghĩ khác của bạn sẽ ảnh hưởng đến người khác và những cơ hội khác.

ĐÚC KẾT

Mỗi « cái rủi » trong đời bạn không chỉ là cái rủi, nó là một tình huống đang chờ bạn thay đổi quyết định để xử lý nó. Bạn có thể nói : »Nhưng điều này có tác dụng với bệnh của tôi, tiền bạc của tôi và ông chồng say sưa của tôi không ? » Bạn có thể đánh cuộc là có.

vCuộc sống không thể vui như thế này !

Một phụ nữ nói với tôi : » Tôi chưa bao giờ làm được điều mình thích trong cuộc đời ». Dường như cô ta muốn nói : » Tôi đã hy sinh rất nhiều ». Tôi nghĩ : « Nghe buồn quá ! »

Cuộc sống phải là niềm vui ! Chim hót mỗi sáng, trẻ con cười đùa vô cớ, cá heo biểu diễn, chó lướt ván. Ai bảo đời không vui ? Đây là một vũ trụ vui nhộn. Nếu bạn thừa hưởng ý tưởng rằng cuộc sống chẳng có gì vui thì hãy hiểu cho kỹ điều này. Đó chỉ là suy nghĩ mà bạn có thể » không nghĩ » nữa.

Hãy dành thời gian làm việc gì bởi vì nó vui. Nhưng làm việc cho đến kiệt sức thì chỉ để khẳng định rằng »cuộc đời là một cuộc đấu tranh gian khổ ». Hãy kiên nhẫn với chính mình. Phải học để biết cách tận hưởng cuộc sống. Nếu cuộc sống ngọt ngào mà ý nghĩ : » Nó không kéo dài đâu ! » lên tiếng thì bạn hãy tự nhủ : » Có thể đã đến lúc mọi việc tốt lên ! »

CHƯƠNG 4

lllll

RÀNG BUỘC

RÀNG BUỘC VỚI TIỀN BẠC

CHO ĐI

RÀNG BUỘC VỚI NHỮNG NGƯỜI YÊU

THỬ THÁCH CỦA CUỘC ĐỜI LÀ COI TRỌNG MỌI CÁI NHƯNG KHÔNG RÀNG BUỘC MÌNH VÀO CÁI GÌ CẢ.

RÀNG BUỘC

« …Nếu có thể gọi đó là sự cố gắng tối đa…
Bạn phải nói là tôi không cần tiền,
Hãy yêu mà không cần được đáp trả,
Khiêu vũ mà không cần ngắm ai,
Con tim bạn sẽ nói lên điều cần nói. »

Khi bạn theo đuổi điều gì đó, nó chạy đi mất. Điều này thật đúng, nhất là với những con vật, những người yêu và cả với tiền bạc nữa ! Bạn có bao giờ gặp một người duyên dáng trong một bữa tiệc nói với bạn : « Tôi sẽ gọi điện cho anh tuần tới ! ». Vì thế bạn không đi đâu trong một tuần - ngay cả không đi tắm ! Bạn ngồi bên điện thoại và… chờ. Ai sẽ gọi cho bạn nào ? Những người khác, trừ người đó !

Bạn có bao giờ cần bán cho được một vật gì đó không ? Một chiếc xe, một cái nhà. Ai muốn mua nó ? Không ai cả. Vì thế bạn giảm giá. Cũng chẳng ai quan tâm. Tại sao vậy ? Khi bạn đang tuyệt vọng, nó muốn cho đáng đời bạn !

Bạn hỏi bất kỳ ai xem họ có muốn mua không, từ người bán hàng đến anh đưa thư và họ đều nói không. Sự tuyệt vọng làm bạn xuống tinh thần và bạn càng lo thì càng ít người muốn mua. Chuyện gì xảy ra khi bạn vào nhà hàng và muốn ăn vội cái gì đó ? Họ dường như quên mất món bạn gọi.

Tôi học được qui luật ràng buộc trong sân bay. Tôi đã đi diễn thuyết trên khắp thế giới. Chuyến đi thường kéo dài 4 đến 6 tuần. Cho đến gần đây thì tôi đi một mình vì vợ tôi, Julie mở kinh doanh riêng.

Tôi nhận ra là trong 100 chuyến bay tôi từng đi, có 99 chuyến đến đúng giờ. Nhưng trong chuyến đầu tiên về một mình, tôi quá mong đợi để được gặp Julie và đếm từng phút, chuyến bay trễ 4 giờ đồng hồ !

Cuối chuyến đi Nam Mỹ để giới thiệu sách của tôi, chúng tôi quyết định gặp nhau tại San Francisco. Julie từ Úc đã bay đến San Francisco trong khi tôi còn ở Porland. Tôi quá quen với chuyến bay trễ này đến nỗi tôi bước đến quầy hành lý và hỏi:" Chuyến bay lúc 6 giờ đến San Francisco trễ bao lâu?".Ông nhân viên trả lời:" Không trễ!"

Mừng quá tôi la lên " Không trễ!".Tôi muốn nhảy qua quầy và ôm ông ta nhưng ông nói:" Ông muốn biết tại sao không trễ không?".Chúng tôi đã hủy nó!".Lúc 10:30 tôi bay chuyến bay đến San Jose, đi xe buýt đến San Francisco và đến khách sạn của Julie lúc 4 giờ sáng - trễ 6 tiếng đồng hồ!

Bất kỳ lúc nào chúng ta vô cùng mong muốn hay lệ thuộc vào việc gì, chúng ta sẽ làm hỏng nó. Vậy nên, nào! Cứ thư giãn một chút và boong!

Bạn chán nản vì gần hai năm rồi không có người yêu. Rồi bạn tuyên bố bỏ cuộc: " Mình chẳng cần phải có người yêu. Mình vẫn có thể vui vẻ, độc thân." Thình lình, họ xuất hiện ngay bên cạnh bạn!

Chẳng hạn lý luận cổ điển sau:" Nếu bạn muốn ai thay đổi lập trường, chuyện gì sẽ xảy ra? Họ có thay đổi không? Không ngay tức thì. Bạn đừng thúc họ và thường họ sẽ chuyển sang lập trường giống bạn.

Bạn đừng quá tha thiết với cái gì – mong ai đó gọi điện,mong chồng bạn bỏ thuốc, mong được thăng chức, mong được sếp khen, bạn lại tạo nên tình huống làm cho họ không thực hiện những điều này.

Không ràng buộc ngược lại với không quan tâm.

Không ràng buộc không phải là không quan tâm. Có thể không ràng buộc mà vẫn rất quyết tâm. Những người tha thiết và quyết tâm biết rõ là nỗ lực và sự xuất sắc được tưởng thưởng tối đa. Họ nói:" Nếu chúng ta không chiến thắng lần này, lần tới ta sẽ thắng".

Giả sử bạn xin việc ở công ty Haywire Hardware. Bạn rất thích công việc và chuẩn bị rất kỹ. Bạn viết trước câu trả lời cho cuộc phỏng vấn, và thực hành trước gương. Bạn mặc áo mới và cắt tóc. Bạn đến sớm và sẵn sàng vào cuộc.

Chuyện gì xảy ra? Bạn về nhà, chia sẻ với vợ. Bạn đăng ký học thêm. Bạn chuẩn bị xin việc tiếp. Nếu bạn được Haywire nhận, bạn vui. Nếu không thì bạn vẫn tiếp tục con đường của mình.

Những người không quan tâm thì nói:" Mình chẳng thèm và không có việc gì phải buồn?" Những người quá thiết tha thì nói:" Nếu mình không được nhận, mình sẽ chết". Nếu bạn vừa quan tâm vừa tha thiết, bạn nói:" Bằng cách này hay cách khác, mình sẽ tìm được một công việc tốt- mình không sợ mất thời gian".

RÀNG BUỘC VỚI TIỀN BẠC

"Những người nghĩ về tiền bạc nhiều hơn người giàu là người nghèo".

Oscar Wilde

Ràng buộc, mà Đạo Phật gọi là "nghiệp", giải thích tại sao nhiều người lại cố gắng để kiếm tiền đến như vầy. Bởi vì tiền là phương tiện sinh tồn và là biểu hiện của thành công, tất cả chúng ta đều lệ thuộc vào nó, kể cả những người khăng khăng rằng nó không quan trọng. Thật bất hạnh là sự ham muốn của chúng ta đã làm đóng băng mọi chuyện.

Hay nói theo cách khác thì càng xúc cảm, bạn càng khó kiểm soát. Ai cũng bị tác động bởi tiền bạc, vì thế họ không tự chủ được.

Không ràng buộc là lý do tại sao người giàu càng giàu hơn. Họ không quan tâm lắm - không ham muốn lắm. Nếu bạn không có tiền thì bạn thỏa mái hơn khi biết rằng ngày nào đó mình sẽ có. Khi có thì phải thỏa mái để giữ được nó và biết rằng mình sẽ có nữa. Tương tự , có sự khác nhau rất lớn giữa thái độ của một người nghèo (ao ước mình có tiền) và người giàu (tin là mình sẽ có

tiền).

vLàm sao tôi tránh được ham muốn khi tôi cảm thấy như vậy?

Bạn có làm gì đặc biệt không? Đó là vấn đề thái độ. Đừng bao giờ để mình mắc bẫy và nói:” Tôi cần “X” để được hạnh phúc”.

Nói chung, nếu bạn muốn bán một cái máy vi tính, đợi một cuộc điện thoại hay mong được thăng chức, biểu diễn cái gì thành công, tìm một người yêu, hãy thỏai mái! Bạn nên làm mọi cái có thể để làm cho điều đó xảy ra, và rồi tự bảo mình:” Tôi không cần phải có cái đó mới trở nên hạnh phúc”. Hãy quên đi và đi tiếp, thường thì kết quả sẽ đến.

ĐÚC KẾT

Trên bình diện thể chất và tinh thần, chúng ta đang áp dụng những qui luật tự nhiên. Thiên nhiên không hiểu sự ham muốn! Thiên nhiên thích sự cân bằng, và bạn không thể vừa ham muốn vừa cân bằng. Cuộc sống không cần phải là một cuộc chiến đấu vô tận. Hãy để mọi việc tiếp diễn. Như thế không phải là thờ ơ, đó là không bắt ép mọi việc.

Bạn có thể nói: “ Tôi không hiểu làm sao nó có tác dụng được!”. Bạn không cần phải hiểu hết. Chúng ta chỉ cần làm theo nguyên tắc : Không cần phải hiểu chúng.

HÃY CHO ĐI

Nếu bạn muốn cái gì đó thì hãy cho nó đi! Nghe kỳ lạ quá phải không? Bạn càng cho đi những gì bạn có thì bạn sẽ nhận được nhiều hơn cái bạn muốn. Nếu một người nông dân thích thu hoạch được nhiều hơn thì hãy gieo hạt xuống đất. Nếu bạn muốn nhận được tình yêu thương thì hãy ban phát tình yêu thương. Nếu bạn giúp người khác, họ sẽ giúp bạn. Nếu bạn muốn bị đối xử tệ, hãy tệ bạc với người khác. Muốn có thêm tiền thì hãy chia sẻ một phần của bạn trước đi.

Hãy nghĩ về điều này. Nếu ràng buộc ngăn trở những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn thì hãy làm điều ngược lại, hãy thôi bị ràng buộc, hãy cho đi cái bạn quí. Cái bạn cho đi sẽ quay trở lại với bạn.

Nhiều người bảo tôi:” Tôi đã hy sinh cả đời tôi, mà chẳng nhận lại được

gì". Tôi không nghĩ là họ đang hy sinh. Họ chỉ so sánh đo lường thôi, mà cái đó thì khác.

vVậy còn những kẻ keo kiệt không bao giờ cho ai cái gì cả?

Bạn có thường nghe câu chuyện…" Một người keo kiệt bẩn sống bằng những mẩu bánh mì thừa và khi chết thì mang theo hàng tỉ đôla?" không? Nếu phải cho để được nhận, tại sao họ làm vậy?

Tài khoản trong ngân hàng không phải là thước đó sự dư giả của bạn. Sự thịnh vượng là những gì bao quanh cuộc đời bạn. Sự thịnh vượng là một dòng chảy cho và nhận. Nếu bạn có một gia tài và không sử dụng thì nó sẽ chẳng làm cho bạn giàu có. Nó là của bạn nhưng bạn hầu như không được hưởng gì. Nó không làm cho bạn sung túc và thậm chí nó có thể thuộc về người khác. Vậy thì qui luật cho và nhận cũng có tác dụng ở đây.

ĐÚC KẾT

Bí quyết cho đi là bạn cho mà không mong được trả lại. Nếu bạn cho mà mong được nhận thì bạn ràng buộc vào kết quả và khi bạn ràng buộc thì ít có khả năng nó xảy ra hơn.

Và bạn có nên thưởng thức tài sản, vật chất của mình không? Dĩ nhiên! Chỉ cần bạn làm chủ nó chứ không để nó làm chủ bạn.

RÀNG BUỘC VỚI NHỮNG NGƯỜI YÊU

"Nguồn gốc của nỗi đau khổ là sự ham muốn".

Thích Ca

Mary khao khát một chàng trai yêu và chiều chuộng cô. Có hy vọng tìm được anh ta không? Không chắc chắn. Trước hết sự khao khát của cô ta sẽ làm cho tất cả các chàng trai phải lánh xa. Thứ hai, khi cô ta ham muốn quá, cô sẽ không còn đáng yêu nữa.

Fred nói với bạn gái của anh:" Tôi cần em – và tôi không thể sống thiếu em".Nhưng đó không phải là tình yêu, đó là sự thèm muốn. Không thể nào bạn vừa cần ai đó một cách tuyệt vọng và lại vừa yêu họ.(Nếu bạn thật sự không thể sống thiếu ai đó, bạn quả là một người chẳng ra gì! Ai cần cái thứ

người như thế?)

Yêu ai đó có nghĩa là cho họ tự do để là chính họ và để được làm điều mà họ muốn. Yêu là để cho người đó bước vào cuộc đời mình mà không cần phải chọn lựa gì. Chúng ta lại đang nói về sự không ràng buộc đây. Để có được cái gì hay ai đó, bạn đừng quá mong đợi.

vRàng buộc - và ghét cái gì đó…

"Chúng ta không thể thay đổi được điều gì trừ khi chúng ta chấp nhận nó".

Carl Jung

Ghét cái gì đó là điều không nên làm. Khi bạn ghét, bạn cũng kết nối vô hình với nó - vì thế nó có xu hướng tồn tại quanh bạn.

VÍ DỤ: hãy cho là bạn bị mắc nợ và bạn không thích điều này. Đây là một tình huống khó, nhất là đối với tình hình tài chính của bạn. Bạn phải tốn nhiều sức để ghét họ, bạn bám riết vào nó và nhọc công vì nó. Một khi bạn chấp nhận nó, bạn không thể xúc cảm bị khuấy động, bạn có thể thoát khỏi nó.

VÍ DỤ: cho đến khi bạn chấp nhận là mình quá cân thì bạn sẽ hoặc là a) phủ nhận là mình mập, b) ghét chính bạn vì bạn mập. Dù sao thì bạn cũng bị mập. Chỉ khi chấp nhận điều này thì bạn mới bắt đầu giảm cân.

Bạn khắc phục điều mình không thích bằng cách chấp nhận điều đó, cùng với một suy nghĩ tích cực.

CHƯƠNG 5

lllll

TẠI SAO PHẢI SUY NGHĨ TÍCH CỰC

SUY NGHĨ TÍCH CỰC HÌNH THÀNH TIỀM THỨC CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO?

SUY NGHĨ GIEO HÀNH ĐỘNG

SỨ MỆNH CỦA BẠN TRONG CUỘC ĐỜI KHÔNG PHẢI LÀ TRỐN TRÁNH HẾT MỌI VẤN ĐỀ, MỤC ĐÍCH CỦA BẠN LÀ PHẢI LÀM CHO MÌNH PHẤN CHẤN LÊN.

TẠI SAO PHẢI SUY NGHĨ TÍCH CỰC?

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên một chiếc máy bay đang bay đâu đó ở Châu Âu, và rồi một động cơ rơi ra khỏi một bên cánh. Bạn muốn người phi công phản ứng như thế nào? Bạn có muốn người phi công nói: " Hãy bình tĩnh và thắt dây an toàn vào! Việc này hơi khó chịu nhưng chúng ta sẽ về nhà an toàn!"

Hay bạn muốn anh phi công chạy lên chạy xuống lối đi và la lên:" Tất cả chúng ta có thể chết !". Người nào làm cho bạn bình tĩnh và cảm thấy an toàn

hơn?

Bây giờ hãy suy nghĩ về cuộc sống hàng ngày của bạn và bạn là người phi công của chính mình. Bạn sẽ tiếp cận theo cách nào để giải quyết những vấn đề của mình: " Chúng ta sẽ tìm được cách" hay " Tất cả chúng ta có thể chết!". Điều này cho thấy sự cần thiết của một suy nghĩ tích cực. Nó không đảm bảo kết quả chắc chắn nhưng nó làm cho bạn chọn lựa được cơ hội tốt nhất.

Những người thất bại thì cứ tập trung vào những điều không thể thực hiện được cho đến khi họ chỉ thấy điều không thể thực hiện. Những người suy nghĩ tích cực thì nghĩ đến cái có thể. Nhờ tập trung vào khả năng có thể, họ làm cho sự việc xảy ra.

SUY NGHĨ TÍCH CỰC HÌNH THÀNH TIỀM THỨC CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO?

vTiềm thức là một sự chọn lọc tất cả ý nghĩ của chúng ta. Suy nghĩ chung của tất cả chúng ta đã tạo ra những hành vi tiềm thức mạnh mẽ nhất.

Để hiểu hơn tư duy tích cực, chúng ta cần một bức tranh về tiềm thức. Hãy tưởng tượng não bạn được chia ra làm hai phần ở trên và ở dưới. Phần trên là ý thức, chứa những ý nghĩ thoáng qua của bạn. Phần dưới là tiềm thức của bạn. Trong tiềm thức của bạn chứa những chương trình khác nhau mà bạn có từ khi được sinh ra - như hơi thở và hệ tiêu hóa- và những chương trình mà bạn tạo ra – như đi bộ và nói chuyện.

Bây giờ, hãy tưởng tượng bạn đang học lái xe. Mỗi lần bạn đến gần một góc đường, một ý nghĩ sẽ hiện lên ở phần trên của não bạn: " Hãy nhấc chân phải ra đi, di chuyển sang trái 12 cm, và đạp nhẹ pê-đan". Vì bạn cứ tiếp tục có ý nghĩ đó trong một thời gian dài, bạn sẽ hình thành một chương trình tự động và bạn phanh không cần phải suy nghĩ. Chương trình này bắt nguồn từ phần dưới của não bạn - tiềm thức của bạn. Bạn có một chương trình tiềm thức mới.

Điều này giải thích tại sao khi đã lái xe giỏi, bạn có thể lái xe về nhà và tự nhủ: " Mình thậm chí không nhớ là đang lái xe nữa!". Tiềm thức của bạn làm tất cả mọi chuyện. BẤT KỲ Ý NGHĨ CÓ Ý THỨC NÀO ĐƯỢC LẶP ĐI LẶP LẠI MỘT THỜI GIAN THÌ SẼ TRỞ THÀNH MỘT CHƯƠNG TRÌNH.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có một ý nghĩ nào đó trong một vài năm như: “ Tôi lúc nào cũng cháy túi?” Bạn lập nên một chương trình và không cần phải suy nghĩ một cách có ý thức ý nghĩ đó nữa. Không cần cố gắng có ý thức nào bạn cũng có thể làm cho mình trở thành rỗng túi.

Cái này liên hệ với suy nghĩ tích cực như thế nào? Đơn giản thôi. Chúng ta có khoảng 50.000 ý nghĩ mỗi ngày. Đối với tất cả chúng ta, đa số là những ý nghĩ tiêu cực: “ Mình đang mập ra! Mình có trí nhớ tồi. Mình không thể thanh toán chi phí được. Mình chẳng làm nên chuyện gì”.

Đối với những suy nghĩ tiêu cực, chúng ta sẽ có hành vi tiềm thức như thế nào? Đa số những hành vi tiêu cực sẽ hủy hoại cuộc đời và sức khỏe của ta mà ta khonog kịp suy nghĩ.

Người ta tự hỏi tại sao họ bị cháy túi và đau khổ, nhưng chính họ tạo ra khuôn mẫu tự động của riêng họ xuyên qua những ý nghĩ lặp đi lặp lại của họ. Cũng giống như cách chúng ta lập trình cho chính mình lái xe mà không cần nghĩ, chúng ta có thể lập trình cho mình đến trễ, khổ sở hay túng thiếu mà không cần suy nghĩ. Và rồi chúng ta đổ lỗi cho Chúa Trời.

Và bây giờ là điều thú vị nhất. Khi bạn hiểu về những khuôn mẫu tiềm thức, bạn hiểu ra là không ai buộc phải trở thành người thất bại. Tương lai của bạn tùy thuộc vào những suy nghĩ có ý thức của bạn. Khi bạn bắt đầu áp đặt kỷ luật cho trí óc của mình, những ý nghĩ có ý thức mới của bạn tạo ra những chương trình tiềm thức mới. Giống như cách bạn hình thành thói quen lái xe hơi, bạn có thể phát triển hành vi tiềm thức để trở nên thành công hơn. Nhưng cần phải biết suy nghĩ một cách có kỷ luật… và cần có một khoảng thời gian.

Giả sử Fred tham gia một khóa học có tác dụng lên dây cót tinh thần và bắt đầu học cách suy nghĩ tích cực. Fred nói: “ Tôi sẽ thay đổi đời mình!”. Anh ta viết ra một số mục tiêu vào sáng thứ hai…”Phải được đề bạt, mua một chiếc Rolls Royce, mua lại tháp Effeil…” và rồi trong tuần anh ta cứ suy nghĩ tiêu cực. Kết quả là vào thứ sáu anh ta nói: “ Cái kiểu suy nghĩ tích cực này chẳng làm nên trò trống gì!”

Anh ta có lẽ đã giảm từ 48.000 ý nghĩ tiêu cực xuống còn 47.500 và không tin là mình đã trật vé số, đã không chữa được chứng đau khớp của mình và thôi không còn cãi nhau với vợ nữa.

Chỉ suy nghĩ tích cực trong một ngày thôi chưa đủ. Rèn luyện trí óc cũng như rèn luyện chân tay. Nếu cử tạ 20 cái rồi chạy đến gương xem nó có thay đổi gì không thì bạn sẽ chẳng thấy gì. Nhưng tập suy nghĩ đúng trong vài tháng thì bạn sẽ thấy được những thay đổi lớn lao trong đời bạn hơn là trong

cái phòng tập thể dục. Làm trong sạch suy nghĩ của bạn là một công việc lâu dài. Đó là một công việc vĩ đại! Và rằng chúng ta không hề biết mình đang suy nghĩ tiêu cực nên thay đổi được điều này còn khó hơn…

Nếu bạn muốn kiểm tra suy nghĩ của mình, bạn hãy kiểm tra cuộc sống của mình. Sự thịnh vượng, hạnh phúc và chất lượng những gì thuộc về bạn, và cả sức khỏe của bạn cũng phản ánh suy nghĩ có ý thức thường trực của bạn.

ĐÚC KẾT

Fred nói:" Tôi làm sao thì nghĩ vậy bởi vì cuộc sống của tôi chẳng ra gì!" Không Fred à, cuộc sống của cậu chẳng ra gì vì cậu nghĩ sao thì làm vậy!

SUY NGHĨ GIEO HÀNH ĐỘNG

Nếu có cái gì đó trong cuộc sống của bạn mà bạn không thích thì hãy thôi đừng nói về nó và lo lắng về nó nữa! Chính sức lực của bạn dành cho vấn đề đó làm cho nó tồn tại mãi. Đừng tốn công nữa thì việc này sẽ biến mất. Cãi vã là một ví dụ dễ hiểu nhất. Ví dụ chồng bạn về nhà và muốn gây gổ nhưng bạn không chịu gây, chuyện gì sẽ xảy ra? Anh ta không thể cãi vã một mình!

Bất cứ khi nào bạn lo lắng, bối rối hay suy nghĩ về việc gì đó, người ta sẽ nói về chuyện đó. Khi tôi còn nhỏ, việc này đã làm tôi kinh ngạc. Tôi thật không hiểu tại sao cức mỗi khi tôi hút điếu xì gà của bố tôi, mẹ tôi lại muốn chào tạm biệt tôi đi ngủ!

Khi bạn thật sự lờ đi chuyện gì và không xúc động nữa, chuyện đó biến mất. Cái này dẫn đến một qui luật khác…

vKhi bạn bỏ qua chuyện gì, chuyện đó cũng sẽ để bạn yên.

Chừng nào bạn tự vệ, bạn mới bị người ta tấn công. Taij sao? Vì chúng ta chỉ tự vệ khi không chắc lắm về vị trí của mình. Thật vậy!

VÍ DỤ: hàng xóm của bạn tố cáo bạn là người Sao Hỏa, bạn có nhảy xổ vào tranh luận với anh ta về người ngoài hành tinh không? Không. Bạn biết mình không phải là người Sao Hỏa, vậy có thể bạn sẽ cười.

VÍ DỤ: bạn là đề tài nói xấu của những đồng nghiệp trong văn phòng bạn. Nếu bạn bắt đầu biện hộ và tuyên bố rằng mình vô tư là bạn đã thêm dầu vào lửa. Hãy lờ đi và mọi chuyện sẽ qua. Tôi không nói là đừng tự vệ , mà là nếu bạn chống lại và đau khổ, bạn hùng hổ và xốc nổi thì vấn đề sẽ trở nên gay cấn.

Tôi nhớ hồi nhỏ khi xem những người lính đánh nhau vào những năm 60, tôi hỏi cha tôi: " Sao họ lại đánh nhau vậy bố?" Ông ta trả lời: " Họ muốn có hòa bình!".

Bạn đừng góp thêm vào chiến tranh. Hãy tập trung xây dựng hòa bình.

ĐÚC KẾT

Nếu bạn cứ biến đời mình thành một chiến dịch chống lại cái gì đó thì nó sẽ càng lan rộng hơn. Hãy quyết định bạn sẽ ủng hộ cái gì.

vChúng ta chọn cách nhìn con người

Fred và Mary hẹn đi ăn tối lần đầu tiên. Fred nhất định sẽ thưởng thức lần hẹn đó. Mary làm rơi món trộn trên váy áo của cô và Fred nói: " Hãy để tôi chùi cho cô". Cô ta làm mất chìa khóa xe và Fred nói: " Tôi cũng thường làm vậy!"

Ba năm sau, Mary và ông chồng Fred đi ăn tối lại với nhau. Mary làm rơi món trộn trên váy áo của cô và Fred nói: " Sao cô ẩu quá vậy!". Mary quên chìa khóa xe và Fred nói: " Em quả là đãng trí!".

Cũng những người đó và hoàn cảnh đó mà thái độ thì khác hẳn! Chính chúng ta chọn lựa cách nhìn người của mình. Nếu chúng ta thích ai đó thì chúng ta có thể tha thứ, còn nếu chúng ta muốn bị người khác ghét thì cứ chăm chú vào những cái lỗi của họ. Không phải do hành vi của người khác làm cho bạn cảm thấy thế nào mà là chúng ta cảm nhận họ như thế nào - đó là thái độ của chúng ta.

Hầu hết chúng ta dành thời gian nghĩ đến những cái dở hơn là cái hay (cái sai hơn là cái đúng); Mary có hai suy nghxi về Fred. Một là suy nghĩ của một bà vợ tóm tắt những yếu kém của ông chồng, hai là suy nghĩ của một bà góa phụ về những phẩm chất tốt đẹp của ông chồng: sự thân thiện óc hài hước, tính rộng lượng và cả tấm lưng phẳng lì của anh ta.

Cô ta dành cả đời để quan tâm đến những cái tệ của anh, những điều làm cô khó chịu: “ Anh ta quăng báo khắp nơi, không tự dọn ăn lấy”. Và rồi một ngày nọ, Fred bị xe tông chết. Chỉ trong một đêm cô ta chuyển sang suy nghĩ khác… rằng “ Fred thật là tử tế, tốt bụng, chăm làm… và là một ông chồng tốt”.

Nếu chúng ta muốn có suy nghxi về người khác, sao không thử đảo ngược trình tự trên. Hãy tập trung vào những điều chúng ta thích về ai đó, và rồi khi chúng ta có thể an ủi “ anh ta cũng thật ích kỷ”.

Nếu tôi hỏi bạn:” Có chuyện gì xảy ra với mẹ bạn vậy?”. Bạn không tìm được cái gì ư? Nếu tôi nói: “ Bạn hãy liệt kê ra khỏang 5 điều bạn không thích về thái độ, cách cư xử và ngoại hình của mẹ bạn”, bạn có làm được không? Tôi đoán là có thể. Nếu cho bạn thời gian, bạn có thể nghĩ ra hàng trăm điều, thậm chí hàng ngàn. Thậm chí đến mức bạn không muốn nhìn thấy bà!

Những người tập trung vào những điểm tiêu cực thường tự vệ bằng cách nói: “ Tôi chỉ thực tế thôi”. Sự thật là BẠN TẠO RA THỰC TẠI CỦA MÌNH. Bạn chọn cách nhìn nhận mẹ mình và những người khác. Hãy chấp nhận người khác vào cuộc sống của bạn và tập trung vào điều bạn thích ở họ, bạn sẽ cải thiện được quan hệ với họ. Có thể khó thật, rất khó, nhưng sẽ có tác dụng.

vLòng biết ơn và sự thịnh vượng

“Bạn hãy chỉ cho tôi một người hạnh phúc và cô đơn!”

Zig Ziglar

Khi tôi gặp vợ tôi, Julie, tôi chú ý là mặc dù đã có tất cả những phẩm chất đẹp đẽ, cô cũng còn có những hạn chế. Cô không thể làm toán cộng! Nhưng dù cho cô không biết chắc là mình kiếm được bao nhiêu tiền, nợ ai bao nhiêu hay đã chi xài bao nhiêu, cô vẫn luôn luôn giàu có. Julie có một quan điểm sống là, nếu nói về chất lượng cuộc sống, lòng biết ơn, một cảm nhận bên trong là Chúa sẽ phù hộ cho bạn còn quan trọng hơn là hiểu biết về lôgic và toán học.

CHƯƠNG 6

lllll

LÀM VIỆC BẠN THÍCH

NGHỀ NGHIỆP CỦA BẠN

THAY ĐỔI ĐỊNH HƯỚNG

LỜI PHÂN BUA CỦA BẠN

CHÚA KHÔNG BAO GIỜ TỪ TRÊN MÂY BƯỚC XUỐNG VÀ NÓI:" BÂY GIỜ CON ĐƯỢC PHÉP THÀNH CÔNG!" BẠN PHẢI TỰ CHO PHÉP MÌNH.

LÀM VIỆC BẠN THÍCH

"Đừng có lải nhải là thế giới này phải nuôi sống bạn. Thế giới không nợ nần gì bạn cả. Nó xuất hiện trước bạn mà".

Mark Twain

Có hai chủ đề trong chương này:

1) Bạn chọn lựa thái độ của mình, nếu bạn muốn, bạn có thể thích thú bất kỳ công việc nào, và 2) nếu bạn làm cái việc mình thích thì bạn sẽ thích thú hơn, bạn sẽ dễ thành công và sẽ giàu có hơn.

Vì thế trước hết hãy nói: " Tôi thích bất kỳ điều gì tôi làm vào lúc này". Rồi nói: " Lắng nghe trái tim mình". Có gì mâu thuẫn chăng? Không. Nếu là tạm thời thì bạn cần phải tận dụng tối đa hoàn cảnh. Nếu bạn cần tiền thì vẫn phải làm công việc hiện tại và lập kế hoạch cho tương lai. Về lâu về dài, bạn chỉ thấy thỏa mãn nếu bạn làm điều gì thích hợp với bạn.

vCông việc hoàn hảo

Thường thì bạn thấy công việc của người khác dường như dễ và thú vị hơn và lương cũng cao hơn! Y tá nghĩ bác sĩ sướng hơn. Người bán hàng nghĩ người quản lý sướng hơn. Mọi người đều nghĩ chính trị gia sướng hơn. Vậy rốt cuộc thì không có công việc nào là hoàn hảo. Tại sao? Bởi vì người ta trả tiền cho chúng ta để làm những việc mà họ không thể và không muốn làm. Nếu không có việc gì để làm hay để giải quyết thì không ai có việc mà làm.

Nếu bạn thích công việc của mình thì bạn có hai cách chọn lựa – THAY ĐỔI THÁI ĐỘ CỦA MÌNH hoặc CÔNG VIỆC CỦA MÌNH.

Nếu nằm mơ vào ban ngày, chúng ta nói: " Nếu công việc của tôi dễ dàng hơn, tôi sẽ hạnh phúc hơn!". Nhưng trong thực tế, chúng ta không thích những công việc dễ dàng. Khi công việc dễ dàng quá thì chúng ta bỏ việc! Chúng ta mê say những thách thức đến nỗi cứ đi tìm nó ngay cả khi nghỉ ngơi. Bạn có biết taij sao môn golf được nhiều người thích như vậy không? Bởi vì nó không dễ chơi.

Fred nói: " Nếu tôi có thể kiếm cho mình một công việc không đơn điệu thì tôi sẽ hạnh phúc biết mấy!" Hầu hết mọi công việc đều lặp đi lặp lại. Nếu bạn là thư ký thì phải đánh máy hết lá thư này đến lá thư khác. Nếu bạn là ngôi sao thì rồi sẽ có ngôi sao khác mọc lên. Tất cả đều lặp lại.

Khi chúng ta chia phần cuộc sống thành "công việc" và "giải trí", chúng ta tự giới hạn chính mình. Giống như khi nói: " Mình phải đi làm việc đây", vậy là bạn phải chịu đựng khổ sở đến 5 giờ chiều. Thay vì suy nghĩ "công việc" và "giải trí" tách rời nhau, hãy xem tất cả chúng là cuộc sống của bạn. Thích một công việc cũng giống như thích một người – bạn có thể đam mê vào lúc đầu nhưng "yêu" lâu dài là quyết định của bạn.

vHãy cố hết sức mình

"Công việc chỉ có giá trị khi bạn tự nguyện làm nó".

Albert Camus

Có hai lý do tại sao bạn nên cố hết sức mình.

Trước hết, khi bạn cho đi 100%, bạn sẽ hạnh phúc hơn. Hãy nhớ lại khi bạn còn đi học. Hãy nhớ cảm xúc của bạn khi bạn đi bộ đến trường sau khi đã làm hết tất cả bài tập- làm hết sức mình. Bạn cảm thấy hào hứng phải không nào?

Không quan trọng là bạn đã từ giã trường học bao lâu rồi, “qui luật làm bài tập” vẫn tồn tại. Thầy giáo bảo bạn phải học chăm, cha mẹ bảo bạn phải siêng năng, ông chủ bảo bạn tích cực hơn. Nhưng đâu phải bạn học chăm để làm cho thầy hay bố mẹ vui, hay để ông chủ không la rầy. Bạn làm việc cho bản thân mình.

Thứ hai, vũ trụ sẽ có cách trừng phạt sự lười nhác và gàn dở của bạn. Bạn sẽ gặp những điều rắc rối trong cuộc sống và trong công việc nếu bạn không nỗ lực hết sức mình. Khi chúng ta uể oải mọi việc sẽ xuống dốc. Hãy hỏi người chơi đấm bốc xem họ có dám khinh thường địch thủ của mình không. Có một từ dùng để miêu tả cố gắng tối đa của bạn trong bất kỳ trường hợp nào – từ đó là sự chuyên nghiệp.

Bạn có để ý là một số tài xế taxi mỗi lần đi là mỗi lần vui, còn một số thì thấy khổ sở ? Cũng là công việc lặp đi lặp lại. Vậy khác nhau chỗ nào? Những người hạnh phúc có triết lý sống khác nhau. Fred nói: “ Người làm việc giỏi hoàn thành tốt công việc vì họ vui vẻ!”. Không phải, họ vui vì họ làm tốt công việc của mình.

Những người yêu công việc của mình mỗi sáng thức dậy đều nói: “ Hôm nay mình sẽ làm việc chu đáo và hiệu quả hơn ngày hôm qua”. Họ không luôn gặp rủi mà gặp may.

Gần đây tôi được tiếp chuyện ông Zig Ziglar ở Singapore, Zig đã đi diễn thuyết khắp thế giới trong 25 năm và được xem là người siêu đẳng trong lĩnh vực của mình. Lịch trình bận rộn và khoản thù lao khổng lồ của ông là một minh chứng điều này.

Trước khi ông bắt đầu bài diễn thuyết, tôi nói với ông: “ Zig, ông chắc đã nói bài này hàng ngàn lần. Ông phải mất bao lâu để chuẩn bị cho bài nói ngày hôm nay?” Ông trả lời: “Ba tiếng đồng hồ!”

Dù rất thành công, Zig không lợi dụng hay trốn tránh cái gì. Ông rất coi trọng nghề nghiệp của mình và cố gắng cải thiện liên tục. Nếu chỉ nói là Zig “có tài” thì xem như đã đánh giá thấp ông bởi vì không phải chỉ có tài năng mà còn thêm nhiều cái khá nữa mới giúp cho ông đứng được ở vị trí dẫn đầu của mình.

vBạn làm việc cho ai ?

“Bạn thường làm nhiều việc hơn là mức hạn được trả lương, và một ngày nào đó bạn sẽ được trả lương nhiều hơn những việc bạn làm”.

Gần đây, tôi đụng phải một anh chàng phục vụ rất thô lỗ trong nhà hàng. Điệu bộ anh ta như muốn nói: “ Ai cho phép ông vào nhà hàng này?”. Phải mất hai mươi phút anh ta mới mang cà phê sữa cho tôi và lúc anh ta để tách cà phê xuống thì nó đã tràn hết ra dĩa. Tôi bắt chuyện và hỏi anh ta về công việc của anh và ông chủ của anh. Anh ta nói: “ Tôi chắc chắn là không muốn làm việc cho cái nhà hàng chết tiệt này trong phần đời còn lại của tôi”.

Thật không may, anh ta đã bỏ qua một điểm chính trong cuộc sống tại nơi làm việc. Nhưng khi bạn ký hợp đồng làm việc cho ai tức là làm hết sức mình chứ không phải ngồi mà bới lông tìm vết ông chủ.

Nếu bạn chỉ nỗ lực 50% thì phải cảm thấy không dễ chịu hơn ông chủ. Ông ta chỉ mất vài đô còn bạn mất cả lòng nhiệt thành và sự tự trọng, và thậm chí khổ sở cả đời.

vNếu tôi có một công việc tốt…

Một số người tin rằng có “ những công việc thú vị” và “ những công việc nhàm chán”. Một người thú vị có thể làm một công việc nhàm chán trở nên thú vị. Điều này không có nghĩa là nếu một nhân viên ngân hàng thất nghiệp thì phải rửa xe hơi trong 20 năm- nhưng có thể vài tháng sẽ là một liệu pháp tốt. Càng giàu có thì con người càng kiêu ngạo. Những kiến trúc sư bị giảm biên chế nói: “ Tôi xây nhà chứ không xây cửa sổ”. Những công chức thất nghiệp thì bám mãi vào phúc lợi của chính phủ, họ không bao giờ thử xem mình có làm hay phục vụ được nữa không chứ không phải chỉ trông chờ vào trợ cấp thất nghiệp.

Thích thú công việc của mình là một sự lựa chọn. Anh trai tôi, Christopher, biết làm cách nào biến một công việc chán ngắt thành một kinh nghiệm không thể quên được! Nếu tôi phải chọn ai đó giúp tôi sơn nhà, đào mương hay tô trát gì, tôi sẽ chọn anh. Anh luôn cho là công việc sẽ thú vị. Bạn có thể vui khi cùng nhổ lông gà với Chris hơn là tham dự những bữa tiệc đứng.

ĐÚC KẾT

Bạn nỗ lực tối đa không phải vì muốn gây ấn tượng với ai mà bởi vì đó là cách duy nhất làm bạn yêu thích công việc của mình.

NGHỀ NGHIỆP CỦA BẠN

Sách này không phải là sách hướng nghiệp. Nó là triết lý về cuộc đời - chẳng hạn như bạn chỉ có một cuộc sống: vậy hãy làm điều gì bạn quan tâm. Để được như vầy, bạn phải chấp nhận hai ý kiến :

1. "Có thể làm công việc bạn muốn - nếu không phải trong công việc tại công sở thì vào thời gian rỗi của bạn". Một số chúng ta muốn là người hết mình vì công việc, là không bao giờ dành thời gian cho bản thân mình. Nếu bạn không thể làm công việc bạn thích vào thời gian rỗi của bạn thì quả thật bạn không nên cho phép mình nhận một công việc không thích hợp tại công sở.

2. " Bạn có thể được trả lương để làm việc bạn thích". Nhiều người cứ cho rằng công việc thường chẳng có gì vui. Hàng triệu người trên thế giới say mê công việc của họ và được lãnh lương cao.

3. Hãy định nghĩa thế nào là “ làm công việc bạn thích”. Làm công việc bạn thích không có nghĩa là chỉ nằm chơi trên bãi biển được ăn lương, mà bạn phải say mê nó, đặt hết sự thích thú và nỗi lực, sự sáng tạo của bạn vào đó để thực hiện nó. Đó là dám chấp nhận rủi ro. Mà thường thì người ta chỉ làm để kiếm sống!

Sự bấp bênh là một nửa niềm vui. Nếu không có gì để cố gắng thì sẽ không có ý nghĩa. Đó là nguyên nhân tại sao nhiều đứa con của những người giàu có và danh giá chơi bời, dùng hê-rô-in tự hủy hoại đời mình. Họ không buộc phải cố gắng. Dù có làm việc hay không thì nhu cầu vật chất của họ vẫn được đảm bảo.

vĐời sống của bạn chỉ có ý nghĩa khi bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn vì sự lựa chọn của mình, lựa chọn nghề nghiệp là lựa chọn quan trọng nhất.

Hãy hỏi Fred: “ Tại sao anh làm công việc này?” Anh ta nói: “ Mọi người đều phải làm cái gì đó!”. Như thế chưa đủ, Fred ạ. Chẳng có giá trị gì khi cả đời bạn chỉ làm toàn những việc bạn ghét. Nếu bạn biết là mình đang không làm công việc thích hợp thì hãy thay đổi. Hãy làm công việc bạn thích.

vTôi không biết mình muốn làm gì ?

Nếu bạn không biết mình thích làm gì thì có lẽ bạn không nên chỉ nghe theo chính mình nhiều năm trước đây. Nhiều người trong chúng ta đã trở thành người khác hoàn toàn chỉ vì muốn thỏa mãn cho gia đình… bạn thích chơi bóng chày trong khi mẹ bạn thì thích bạn chơi dương cầm, bạn mơ ước mua được xe hơi thì phải mua cái gì “ thực tế một chút”, bạn muốn trở thành nhà báo thì lại phải làm kế toán, bạn khát khao được đi du lịch Nam Mỹ mà lại cứ luôn đi nghỉ ở nhà ông bác Ted.

Bạn cũng phải chọn những giải trí “ thích hợp”. Bạn làm cái “được mong đợi”. Rồi một ngày kia bạn thức dậy và nói : “ Tôi không biết tôi là ai, nhưng tôi biết là mình chẳng thích làm công việc này nữa”.

Nếu bạn che giấu niềm say mê của bạn lâu thì bạn sẽ không nhớ mình thực sự yêu thích điều gì. Tiếng nói bên trong bảo bạn rằng làm những việc bạn thích là ích kỷ. Thậm chí nó nói: “ Bạn ghét công việc của mình nên thật đáng đời bạn”.

Cũng có thể bạn cho là bạn thích làm việc gì đó chỉ vì ai cũng mong bạn thích công việc đó. Bạn thường có những suy nghĩ sau khi bạn thực sự thích công việc khác.

Thật không dễ ra khỏi giường vào buổi sáng và không bao giờ cần nghỉ ngơi.

Bạn quên đi thời gian và quen cả chính bản thân mình.

Nỗ lực là một điều không có gì to tát. Bạn có thể nói về nó hàng giờ và thường làm như vậy!

vLàm sao khám phá lại niềm say mê của tôi?

Hãy đơn giản hóa cuộc đời của bạn. Đừng làm việc gì vì thói quen nữa. Gạt bỏ những thứ lặt vặt ra khỏi sinh hoạt hàng ngày của bạn để bạn có thể nhìn rõ sự việc hơn. Đừng bật truyền hình trong một tháng. Hãy để ý đến suy nghĩ của bạn, đến cái bạn đọc.

Hãy lắng nghe bản thân bạn! Lần tới nếu tiếng nói bên trong bạn cất lên rằng: " Tôi thích cái này, nó làm tôi phấn khích", thì hãy đi đến thư viện thành phố, bắt đầu đi học theo các giá sách và quan sát. Bạn bị loại sách gì cuốn hút?

Hãy thử những cái mới…thử tìm hiểu về tranh sơn dầu, cây cảnh, làm đội trưởng đội bóng thiếu nhi hay học tiếng Ý. Hãy thử 10 cái mới, có thể 9 cái không làm bạn thích những sẽ có một cái mở ra cho bạn một thế giới mới. Nếu không thì hãy thử thêm 10 cái mới nữa.

Muốn gặp thì phải tìm. Nếu đã mất phương hướng thì không phải nhờ uống rượu mà bạn sẽ tìm ra được. Hãy thư giãn, cho mình thêm thời gian và không gian để tìm hiểu cái có ý nghĩa với bạn.

Hãy một mình đi lên núi và xuống biển trong một tuần. Fred nói: " Tôi không có đủ thời gian để làm điều đó". Cũng giống như nói: " Tôi lạc đường rồi- tôi chạy chậm và đến muộn quá, tôi không thể xem lại bản đồ".

Điều quan trọng nhất là làm cho mình thỏa mái với ý nghĩ làm điều mình thích. Khi bạn phát hiện ra bạn thích làm gì trong thời gian rảnh của mình, bạn có thể tìm ra câu trả lời "Tôi không làm gì với cuộc đời mình?"

<u>ĐÚC KẾT</u>

Nhiều người không biết họ muốn gì- và họ muốn vì họ không nhận được điều đó. Nếu bạn không biết chính xác mình muốn gì thì hãy đoán ra cái gì gần nhất với cái mình muốn và bắt đầu từ đó.

vTài năng

" Có tài" không có nghĩa là bạn vẽ được những bức tranh tuyệt tác. Quan tâm đến người khác là có tài. Dạy học là có tài. Làm cho người khác cảm thấy được tôn trọng là có tài. Giải quyết được vấn đề gì đó là có tài. Quản lý là có tài. Làm bố mẹ là có tài.

Thường thì chúng ta đánh giá rất thấp tài năng của mình. Người thợ gốm nói: " Giá như tôi có thể chơi nhạc được, điều đó sẽ hay ho biết chừng nào!". Người chơi dương cầm thì nói: "Giá như tôi có thể sử dụng đôi tay để chế tạo vậy này vật kia…" Đừng so sánh tài của bạn với tài của người khác. Hãy làm điều bạn có thể làm. Hãy chấp nhận những khả năng bạn có được. Sự thỏa mãn đến từ việc phát triển năng khiếu của bạn, chứ không phải mơ ước đến năng khiếu của người khác.

Và một điều nữa tôi muốn nói với bạn: hầu hết những người bảo bạn là họ không có tài gì thường họ không thử nhiều cách.

Tóm lại, tài năng rất có ích nhưng không phải là tất cả! Khi người ta nói về thành công trong môn golf của Jack Nicklaus, họ nói đến một tài năng kiệt xuất. Khi Jack nói về thành công của anh ta, anh ta nói về việc luyện tập nhiều. Jack biết là sự khác nhau giữa anh và hàng ngàn người chơi golf có tài khác là thái độ và sự siêng năng.

Cả khán giả và người không chơi giỏi đều quá đặt nặng tài năng. Đối với họ, không có tài năng thì không làm nên chuyện gì cả. Nếu có phẩm chất gì nổi bật ở những nghệ sĩ vĩ đại , nhà khoa học, ngôi sao thể thao hay ông trùm kinh doanh thì đó không phải là tài năng, mà là sự tập trung của họ. **Một khi đã biết được bạn muốn làm gì, bạn hãy tập trung vào đó!** Bạn không thể làm mọi cái. Bạn không thể vừa cứu cá heo vừa chữa bệnh cho người giàu hay vá lại tầng ô-zôn. Hãy để bớt việc cho nhân loại.

vSử dụng thời gian rãnh rỗi của bạn

"Công việc là sự biểu hiện ra bên ngoài của lòng yêu thích."

Kahlil Gibran

Nhiều người biến sở thích của họ thành công việc toàn thời gian và quá trình chuyển biến từ " sở thích " thành " công việc kiếm sống" này xảy ra dần dần…

Frank thích nhiếp ảnh và dành hết thời gian rỗi cho môn này. Anh ta chụp hình đám cưới cho bạn bè. Anh đoạt một số giải thi ảnh nghiệp dư địa phương. Dần dần, anh nhận được nhiều việc hơn. Trong vòng vài năm, anh kiếm tiền vào dịp cuối tuần còn nhiều hơn cả những ngày trong tuần. Chắc chắn là có một vài đám cưới phải hủy bỏ, một vài khách hàng không trả tiền hay một vài tháng ít việc nhưng đối với anh ta như thế là thỏa đáng rồi.

Maria thích ngôn ngữ. Cô nói được tiếng Ý, tiếng Anh và quyết định học thêm tiếng Tây Ban Nha. Cô đi nghỉ ở Barcelona. Để tăng cường khả năng nói tiếng Tiếng Ban Nha, cô dạy tiếng Anh miễn phí cho những người nhập cư vào Nam Mỹ sau giờ làm việc. Trong vòng hai năm, cô thông thạo ba thứ tiếng. Maria xin việc trong 3 công ty du lịch đều thất bại, nhưng cô không bỏ cuộc. Cô học thêm một khóa dịch thuật để trau dồi kỹ năng. Cuối cùng, cô được nhận vào dạy một trường ngôn ngữ.

Jim thích trượt băng, cắm trại và có mọi thứ: giày, lều, ba lô. Anh ta để ý là nhiều người thích cắm trại nhưng không có dụng cụ. Thỉnh thoảng anh ta tổ chức một chuyến du lịch cắm trại bằng xe của anh và lấy tiền. Cũng có lúc những người cắm trại làm mất dây thừng hay làm cháy lều của anh nhưng Jim lý luận: " Không có công việc nào là hoàn hảo - còn tốt hơn công việc của tôi ở nhà xác".

Chúng ta học được gì từ những người này?

Có thể kiếm sống bằng cách làm công việc mà bạn thích.

Thế giới là một thị trường. Một khi bạn phát triển được khả năng nào thì người ta sẽ trả công cho bạn nhờ nó.

Chúng ta cũng biết cuộc sống không giống như những chương trình truyền hình. Ti Vi thì chiếu:

7.30 tối Cảnh 1 – Samantha quyết định thành lập một công ty tạo mẫu.

7.34 tối Cảnh 2 – Samantha thuê một văn phòng lớn bằng một sân tennis

7.36 tối Cảnh 3 - Samantha bổ nhiệm một quản lý và về nghỉ hưu ở Hawaii.

Trong đời thực thì Samantha phải đến 8 ngân hàng đề tìm nguồn tài chánh. Trong đời thực, Samantha phải làm việc vào cuối tuần trong một công ty hamburger. Trong đời thực, Samantha phải khởi đầu sự nghiệp bằng một văn phòng to bằng cái phòng tắm nhà bạn.

Đời thực sẽ khôn dễ dàng như trong phim. Và cũng mất nhiều thời gian hơn. Nói đến chương trình truyền hình, những người chuyển thú vui thành nghề nghiệp không bỏ nhiều thời gian để xem chúng. Sống cuộc đời của người khác không ăn nhập gì với cuộc đời của chính bạn.

ĐÚC KẾT

"*Nếu bạnmuốn kiếm sống bằng công việc mình yêu thích thì sở thích có thể là một nguồn thu nhập. Nếu không có thú vui cho thời gian rãnh rỗi, bạn sẽ hạn chế những chọn lựa của mình.*

THAY ĐỔI ĐỊNH HƯỚNG

Cha tôi luôn làm điều ông muốn. Có lúc ông là thủy thủ, nông dân, người bán thịt, nhà phát minh, họa sĩ phong cảnh và người kinh doanh bất động sản. Tôi lớn lên trong suy nghĩ rằng công việc là bất kỳ những gì bạn muốn làm. Tôi cứ nghĩ là khi muốn làm một nghề khác thì tôi làm. Vậy là trong khi nhiều người cần sự can đảm để chống lại áp bức của bố mẹ và đi theo giấc mơ của họ thì tôi đã không làm vậy. Khi tôi nói với cha tôi: " Con không học luật nữa và muốn trở thành họa sĩ!". Ông nói: " Nếu đó là điều con thích làm, tuyệt lắm!".

Tôi vẽ chân dung cho đến khi được khoảng 20 tuổi, khi tôi bắt đầu thích thú cái lợi của " thái độ tích cực". Vào lúc đó, tôi chọn tranh sơn dầu làm sở thích chứ không phải nghề nghiệp và bắt đầu làm nghề hướng dẫn những buổi hội thảo về sự phát triển cá nhân. Gần đến 30 tuổi, tôi bắt đầu viết sách và để minh họa cho sách của mình, tôi trở thành thợ vẽ tranh hoạt hình. Bây giờ tôi dùng phần lớn thời gian để nói chuyện trong các buổi hội nghị và hội thảo.

Tôi trình bày những kinh nghiệm cá nhân của mình để giải thích chi tiết tại sao tôi viết quyển sách này. Tôi thật buồn là nhiều người không thấy được là họ có thể làm được công việc mà họ thích. Để tìm được ý nghĩa và sự thích thú trong công việc này bạn, bạn phải *lắng nghe trái tim mình.* Tôi tin vào điều này và làm đúng điều này.

Dĩ nhiên, không phải ai cũng muốn được tự mình làm kinh doanh – làm nghề quản lý nhà hàng hay phi công máy bay thì không thể là ông chủ của nơi bạn đang làm việc được! Và nhiều người thích được làm một nghề hơn là nhiều nghề. Nhưng tôi kinh ngạc là sao nhiều người phải làm công việc mà họ ghét đến thế, thường là do một lý do ủy mị nào đó! Điều tôi chú ý là chúng ta chọn nghề theo niềm tin của chúng ta.

Nhiều người trong chúng ta chọn con đường nghề nghiệp bằng kinh nghiệm của một đứa thiếu niên khờ khạo là chính chúng ta! Nếu bạn chọn nghề nghiệp đầu tiên khi còn ở tuổi 17 thì đã đến lúc phải chọn lại. Hãy xem có thể làm nhiều hơn một nghề không trong cuộc đời bạn.

Giả sử bạn muốn dạy nhạc, nhưng bạn trở thành kỹ sư để làm vui lòng ông bố. Mỗi ngày, những lời của ông bố cứ vang lên trong tai bạn: " Mày đã có cơ hội mà trước đây tao không có, tao ước gì tao đã xây được những cây cầu". Bạn nên làm gì. Hãy tấu nhạc lên!

Trước hết, hãy làm thế vì lợi ích của ông bố: bạn không thể sống cuộc đời mình thông qua ai đó. Ông bố phải tìm thấy niềm vui trong chính cuộc đời ông. Bạn phải hy sinh đời mình để làm vui lòng ông thì bạn đã làm cho ông trưởng thành chậm hơn. Không phải bạn có mặt trên đời để thực hiện giấc mơ của những ông bố bà mẹ ích kỷ.

Và hãy làm thế vì lợi ích của chính bạn: bạn phải mất bốn năm để trở thành kỹ sư, sao không tốn thêm 4 năm nữa để làm cái điều bạn ghét? Thật tồi tệ cho tinh thần, sức khỏe của bạn, và bạn phải chịu số kiếp tầm thường.

Bạn có thật sự cần phải thích cái gì đó mới làm tốt công việc đó được không? Beethoven có yêu âm nhạc không? Ferrari có thích những chiếc xe hơi chạy nhanh không? Hãy so sánh hai bác sĩ? Một người hết lòng vì bệnh nhân. Một người hết lòng vì dự án nghiên cứu của anh ta. Bạn sẽ chọn bác sĩ nào để mổ lấy túi mật cho bạn?

Bạn nói: " Như thế tôi có nên bỏ việc ở bưu điện và lập một băng nhạc rock? " Không nên nếu bạn không có chút kiến thức nào về âm nhạc và vài hợp đồng diễn ! Cái đó gọi là rủi ro có tính toán. Bạn phát triển khả năng của mình

nhưng phải mở rộng kiến thức, nghiên cứu và tạo ra một nhu cầu cho những kỹ năng của bạn… và rồi bạn chuyển sang làm điều bạn thích.

Fred nói: “ Tôi phải lo cho cả già đình. Bạn có nghĩ là tôi cứ bỏ quách việc tại bưu điện đi không? “ Fred à, nếu chưa tập trung thì hãy xem đó là lựa chọn lâu dài của bạn.

vLàm việc để kiếm tiền

“*Nhiều người đi câu suốt đời mà khong biết rằng con cá họ muốn câu không có”.*

Henry David Thoreau

Nếu bạn chỉ làm việc vì tiền thì bạn sẽ không có hạnh phúc và không kiếm được nhiều tiền. Đó chính là cách mà vũ trụ buộc bạn phải làm điều gì đó bạn thật sự muốn.

Trong chương 4 phần I, tôi đã nói đến sự không ràng buộc. Khi bạn thật sự thích công việc mình làm thì bạn ít ràng buộc hơn với tiền bạc, và vì thế bạn lại thường làm ra được nhiều tiền hơn. Tiền là một trò chơi - bạn thắng nhờ chơi trò chơi và không khổ sở bởi kết quả.

Bạn có thể coi trọng tiền bạc nhưng sự cống hiến phải vượt ra ngoài tiền bạc. Bất kể bạn đang làm công việc gì, bạn đang cạnh tranh với bất cứ ai thích công việc họ đang làm, nếu bạn không thích công việc của mình thì bạn sẽ bị loại ra khỏi cuộc cạnh tranh.

Có chỗ cho bạn không? Luôn có chỗ cho sự tuyệt diệu. 80% con người đều rất dễ thương và rất tầm thường. Bạn có thường chọn được xe taxi sạch sẽ không? Lần cuối cùng bạn đến gặp bác sĩ đúng giờ là khi nào? Bạn có thường được phục vụ tốt trong nhà hàng không?

Làm công việc bạn thích không nhất thiết phải mất nhiều năm rèn luyện hay tốn nhiều chi phí – và lại thường xuất hiện sau những tai họa.Julie bíêt một cô tên Danielle thuê một góc nhỏ trong tiệm uốn tóc. Khi tiệm tăng số tiền thuê của cô ta lên gấp đôi, Danielle rất chán nản. Cô sắp xếp hết bình sơn móng tay vào một cái hộp và bắt đầu đi làm móng tay tại nhà khách hàng trên chiếc vét-pa nhỏ của mình. Cô đến đúng giờ và làm rất tốt nên khách hàng rất đông, phải đặt trước cả tuần.

vNhưng nếu tôi được làm điều tôi thích, tôi sẽ không bao giờ làm cái công việc hiện tại.

Làm công việc bạn thích thường mang lại sự thịnh vượng cho bạn về lâu về dài. Nhưng cũng có khi không phải vậy! Có lúc bạn kiếm được ít tiền hơn chỉ vì làm công việc bạn thích.

Giả sử bạn là chủ tịch một công ty. Bạn có một căn nhà lớn, có xe riêng và những đặc ân khác. Bạn có thú vị thật sự là nuôi ngựa, và dạy ngựa phi, nhưng bạn nói: " Tôi phải giữ cái công việc (chủ tịch) này để duy trì những cái mình có!"

Khi bạn trở thành người huấn luyện ngựa, bạn có thể phát hiện ra là bạn không cần xe sang và nhà lớn. Có lúc chúng ta mua nhiều tiện nghi khác để quên đi sự thật là chúng ta ghét công việc của mình. Khi bạn *lắng nghe trái tim mình,* bạn có thể khám phá ra là chỉ cần một nông trại nhỏ và túp lều tranh là đủ rồi.

vKhông phải là công việc

Nếu bạn để ý công việc của một y tá giỏi – bạn sẽ thấy họ thích con người hơn cả thuốc.

Có một bí quyết để tìm thấy ý nghĩa trong công việc của bạn. CÔNG VIỆC KHÔNG PHẢI CÁI ĐÍCH! Dù bạn đang làm công việc gì thì đó cũng là phương tiện để bạn tiếp xúc với con người. Bạn có hài lòng hay không thì tùy thuộc vào việc bạn phục vụ con người như thế nào. Albert Schweitzer nói: "… chỉ những người tìm được cách phục vụ tốt thì mới là những người hạnh phúc".

Thật không may, "phục vụ người khác" thường mang nghĩa là làm nô lệ hay hy sinh. Không phải vậy. Đơn giản chỉ cần bạn biết rằng niềm vui trong việc cho ai đó cái gì độc đáo chỉ riêng bạn có." Phục vụ " có thể là dạy dỗ hay chăm sóc bất kỳ ai. Có thể là bán hoa đẹp cho họ, sửa máy truyền thanh với một nụ cười. Không phải bản thân công việc của bạn mà chính là triết lý của bạn mới thực sự có ý nghĩa.

Xã hội thường đánh giá công việc bằng các học vị và có nguy cơ bỏ qua cái quan trọng nhất. Đó chính là quan hệ người với người.

Giả sử bạn đang làm huấn luyện viên cho một nhóm thiếu niên chơi bóng rổ

12 tuổi. Bạn có thể thích bóng rổ và như thế càng hay. Nhưng bạn sẽ sớm nhận ra không phải chỉ là bóng rổ mà là bạn đã làm được điều gì đó cho những đứa trẻ.

Bạn có thể nói: " Huấn luyện viên bóng rổ không làm thay đổi cuộc đời của những đứa bé 12 tuổi." Bạn lầm rồi! Một số huấn luyện viên làm được điều đó và họ là người hiểu được rằng họ đang dạy cho những đứa trẻ về cuộc đời, và bóng rổ chỉ là cái cớ.

Đồng thời, có quá nhiều giáo viên tự nhủ: " Mình đâu có quan trọng gì? Bọn trẻ không thích số học". Dĩ nhiên là chúng không thích số học. Nếu bạn dạy lớp sáu trở lên thì đối tượng chính không phải là số học. Đối tượng chính là học sinh. Nếu bạn là nhân viên ngân hàng thì đối tượng chính của bạn không phải là bảng cân đối tài sản mà là con người.

v "Mình làm!"

Cách đây vài năm, tôi đến thăm hiệu sách Books and Co. ở Dayton,Ohio . Khi tôi đang vẽ tranh hoạt hình thì nhân viên hiệu sách kể cho tôi nghe về hai khách hàng của họ.

Một ngày nọ, Rebecca Battles và Bay Cwikowski đang đọc lướt những quyển sách trong quầy sách " khắc phục nỗi khổ" của cửa hàng. Chồng của Rebecca và vợ của Ray đều mới chết vì bệnh. Họ bắt chuyện và quyết định cùng tham gia một số khóa học tư vấn về nỗi khổ. Hai người nhanh chóng phát triển được một tình bạn.

Sau vài tháng, Rebecca trở lại cửa hàng sách. Người bán hàng hỏi Rebecca: " Bà có nhận được cái mình muốn không?" Rebecca nói: " Tôi có nhiều hơn cả cái tôi mơ ước - tôi mua được sách hay và cả người chồng tương lai trong cùng một quầy! Chúng tôi sẽ làm đám cưới vào ngày 15 tháng 9".

Hiệu sách Books and Co. rất ngạc nhiên và họ xung phong tổ chức đám cưới ngay trong cửa hiệu! Kệ sách được dời đi, bàn ghế và hoa được thuê mang đến và trang trí, còn quầy gói quà thì trở thành nơi đãi tiệc.

Ông bà chủ Annye và Joe tạm ngưng việc bán sách để phục vụ bánh cho khách mời. Thật là một sự kiện xúc động và đáng nhớ.

Hiệu sách Books and Co. là một bằng chứng sống cho thấy niềm vui có được là sự kết hợp giữa nỗ lực và trí tưởng tượng. Ít nhất phải quan tâm và chịu

hành động. Annye và Joe có thể nói: “ Đố không phải là việc của chúng tôi. Chúng tôi là một cửa hàng sách và không thể tổ chức đám cưới”.

Bên cạnh việc bán những sách hay, hiệu sách Books and Co. còn mời các ban nhạc jazz đến biểu diễn hàng tuần. Họ tổ chức những buổi đọc thơ và những cuộc hội thảo về câu cá. Họ còn tổ chức thi động vật cưng. Ngày chủ nhật khi tôi đến thăm, có 500 con chó trong cửa hiệu!

Không phải bạn làm gì mà làm điều đó như thế nào. Nếu bạn là chủ hiệu sách, là người đóng tàu hay giữ trẻ thì bạn vẫn có thể sử dụng trí tưởng tượng của mình ngoài những việc mà người ta thường làm.

ĐÚC KẾT

Niềm vui nằm trong việc thực hiện điều gì đó và nó nhân lên vì bạn tự nguyện làm, không phải vì bắt buộc.

vTôi không quan tâm tôi làm gì miễn là tôi giàu có và nổi tiếng!

Trong tiếng Phạn, từ “mục đích của đời bạn” là dharma. Và theo qui luật dharma thì mỗi chúng ta đều có những tài năng độc đáo cần phải khám phá trong cuộc đời này. Khi chúng ta thể hiện ra những khả năng đó, chúng ta tìm được việc làm. Theo qui luật này, chúng ta chắc chắn sẽ tìm ra được những tài năng đó khi chúng ta hỏi: “ Tôi có thể cống hiến điều gì? “ chứ không phải: “ Tôi có thể nhận được những gì?”

Bill Gates là một trong những người giàu nhất thế giới. Nếu nghe ông nói thì bạn sẽ thấy ông phấn khích khi nói về phần mềm hơn là về tiền. Elvis Presley không khởi sự vì muốn làm giàu, anh ta bắt đầu làm việc để ghi âm. Giàu có không phải là mục tiêu, nó là một phụ phẩm.

Đối với danh tiếng cũng vậy. Người nổi tiếng thường thấy khó chịu và không thỏai mái. Tại sạo bạn lại muốn hàng ngàn người bu quanh bạn? Có nghĩa gì việc 50 phóng viên đặt ống kính trên cửa sổ buồng tắm nhà bạn?

vVậy nếu ai cũng làm công việc mình thích thì ai sẽ đi sửa đường?

Dù bạn không thích công việc này nhưng một số người thích. Họ không phải

nghe điện thoại, được ở ngoài trời, lái xe tải lớn và nghe nhạc đồng quê… Công việc nào cũng có cái hay của nó. Ông hàng xóm của tôi – Wolfgang là một nhà phẫu thuật. Gần đây khi cùng dùng bữa cơm tối, anh ta kể cho chúng tôi nghe về một ca phẫu thuật bệnh trĩ mà ông ta thực hiện chiều hôm đó. Tôi đã tưởng tượng xem mình có thể làm công việc đó không và tôi nghĩ: " Wolfgang thật là hài hước!". Tôi nhận ra là ông ta không đùa. Ông ta say mê phẫu thuật và thích chữa bệnh trĩ. Ông ta nói về căn bệnh này thật sống động!

Những người khác nhau thích những cái khác nhau. Chúng ta đi theo nhiều hướng khác nhau với tốc độ khác nhau. Khi bạn làm điều mình thích thì sẽ có người theo chân bạn.

vNếu tôi bắt đầu làm công việc mình thích thì có phải tôi sẽ gặp ít rắc rối hơn không?

Không phải vậy! Sứ mệnh của bạn trong cuộc đời không phải là trốn tránh hết mọi vấn đề, mục đích của bạ phải là làm cho mình phấn chấn lên.

Cơ hội tốt nhất để bạn trở nên thịnh vượng là làm công việc mà bạn thích. Sự thích thú là năng lượng. Khi bạn làm việc gì đó với sự thích thú thì công việc đó ngấm đầy " cái năng lượng chất lượng" và loại năng lượng này dễ biến thành tiền hơn. Nhưng không có nghĩa là bạn không hề gặp điều khó xử hay phiền toái. Tôi không thích loại sách thời đại mới chứa đầy những bức tranh đầy màu sắc. Thông điệp của chúng là : " Hãy làm theo giấc mơ của bạn và bạn sẽ mang về nhà hàng đống tiền bằng xe đẩy".

ĐÚC KẾT

Làm điều bạn thích không phải là một công thức cho ra một đời sống dễ dàng hơn. Đó là bí quyết cho một đời sống hạnh phúc. Chắc chắn là bạn sẽ gặp nhiều vấn đề và đảm nhận nhiều trách nhiệm hơn!

v "ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI !"

Khi tôi mang bảo thảo quyển sách đầu tiên của tôi " Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi !" đến cho các nhà xuất bản, họ đều nói: " Chẳng ai cần loại sách tự cải thiện này đâu". Họ cũng cho là để viết loại sách như thế, tôi phải là một nhà tâm lý học, trừ một anh chàng. Và anh ta nghĩ là tôi nên đi gặp một nhà tâm lý học.

Nhưng sau một năm rưỡi bị từ chối, tôi gặp Media Mas-ters, một nhà xuất bản có tầm nhìn ở Singapore. Media- Mas-ters nhanh chóng cho tôi biết là thị trường sách rất cạnh tranh, rằng báo và truyền hình không quan tâm đến những tác giả vô danh. Chúng tôi phải lập ra một chiến lược.

Tôi quyết định trực tiếp mang " Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi!" đến tận nơi cho mọi người. Vào lúc tung sách ra thị trường ở Singapore, tôi mang giá vẽ và micrô của mình đến từng hiệu sách trong thành phố. Tôi vẽ những tranh hoạt hình về chính tôi, tôi nói về triết lý của tôi và ký tên vào sách. Ở trường trung học và đại học, tôi nói chuyện với sinh viên và trong các công ty, tôi nói chuyện với nhân viên. Chúng tôi kiên trì với kế hoạch này cho đến khi " Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi!" lọt vào danh sách bán chạy nhất ở Singapore. Chúng tôi cũng dùng chiến lược tương tự ở Malaysia, Úc và những nước khác.

Tôi trải qua 6 năm du lịch khắp thế giới. Tôi nói chuyện trong các nhà tù, nhà kho và vẽ tranh ở hàng ngàn trung tâm mua sắm. Ở đâu tôi cũng hết mình với dự án này. Nhưng rồi một ngày nọ lúc tỉnh dậy trong một khách sạn và tôi nghĩ: " Nếu mình đi vào một hiệu sách nào nữa, mình sẽ ọe mất!"

Mỗi lần đến một hiệu sách, một thành phố và một quốc gia, chúng tôi mang quyển " Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi!" đến cho thị trường toàn cầu. Và dần dần, báo và truyền hình bắt đầu tìm chúng tôi!

Chúng tôi có nhiều niềm vui trong chiến dịch đó. Chúng tôi một thực một chuyến đi khuyến mãi quanh nước Úc trong suốt một cuộc đình công hàng không. Ở New Zealand, họ bảo tôi sẽ tranh hoạt hình trên đài truyền thanh!

Để giới thieụe "Đời thay đổi khi chúng ta thay đổi!" ở Mỹ, chúng tôi đã tổ chức một bữa tiệc cho giới truyền thông tại Đại Sứ Quán Úc ở Đại Lộ Thứ Năm ở Manhattan. Chúng tôi gởi thư mời cho hầu như tất cả tờ báo và cơ quan thông tấn xã, truyền hình, truyền thanh trên East Coast của Hoa Kỳ. Chúng tôi phục vụ cho 200 người. Tôi bay đến New York để tổ chức đợt giới thiệu vào ngày 20 tháng 6 năm 1990. Đó cũng là ngày mà ngài Nelson Mandella cũng bay đến New York. Có bao nhiêu người trong giới truyền thông cho rằng cái tên Andrew vô danh lại quan trọng hơn Neslon Mandella? Không ai cả!

Nếu bạn đã từng dự một buổi tiệc một mình, tức chỉ có một mình bạn, và 11 người phục vụ, bạn sẽ thấy là việc phục vụ thật đáng nhớ đời!

Người ta hỏi tôi: " Anh đã làm gì để bán được 1 triệu quyển sách?" Tôi nói với họ: " Tôi đã bay 1 triệu dặm, nó cho 500 người nghe và phỏng vấn hàng

ngàn người và thất lạc hành lý đến 23 lần!”

Câu chuyện này không nói về sách hay kinh doanh mà về dự án thành công của tôi mà bạn muốn biết. Bạn có thể bắt đầu bất kỳ chỗ nào bạn thích. Bạn nên làm mọi cái mình có thể. Đó phần nhiều do nỗ lực hơn là may mắn.

vNiềm say mê

Khi bạn quan tâm đến những gì bạn làm, sự nhiệt tình làm cho bạn quên đi khó khăn. Khi bạn say mê , không cần ai khuyến khích bạn hết.

Nếu bạn mở ra một “ nhà hàng giấc mơ”, sẽ không có ai đến ăn. Bạn cứ thử nhiều cách nấu, nhiều ý tưởng và ở nhiều nơi khác nhau cho đến khi khách đến tấp nập. Nếu bạn hết tiền thì hãy mang sự nhiệt tình của bạn đến cho người có nhiều tiền hơn và hợp tác với họ. Bạn chịu đựng những điều phiền toái- không hài lòng với một vài đầu bếp nhưng trong tim bạn, bạn biết là bạn đang đi đúng hướng. Rõ ràng bạn cần nhiều quyết tâm, nhưng sự say mê của bạn là nền tảng.

Sức mạnh có được là từ ý thức về mục đích. Bạn có trách nhiệm với bản thân và người khác trong việc tự làm cho mình phấn khởi. Cũng có khối người lãnh đạm trên thế giới này bị thiêu cháy mà không cần phải bị bỏ vào lửa.

Làm theo giấc mơ của bạn không phải là một sự đảm bảo rằng mọi cái sẽ dễ dàng hơn. Cuộc sống ngày càng nhiều thử thách hơn và bạn dấn thân vào cuộc du hành bên ngoài này để bắt đầu một cuộc du hành bên trong.

ĐÚC KẾT

Dù bạn có ở đâu, bạn cũng không sa lầy - bạn là con người chứ không phải là một cái cây!

LỜI PHÂN BUA CỦA BẠN

Bạn có thể cảm thấy khó chịu khi đọc chương này và nghĩ rằng : “ Andrew, làm công việc mình thích thì hay thật nhưng anh không hiểu hoàn cảnh của tôi”.

Nếu bạn có những giấc mơ không thực hiện được thì hãy phân tích những lời phân bua bạn đưa ra. Thường thì chúng ta không trung thực lắm với mình. Chúng ta nói không thể làm những điều gì đó nhưng thực tế là vì chúng ta rất không thỏa mái.

Mary nói: “ Tôi thật sự thích học khảo cổ học nhưng không làm được”. Điều cô thật sự muốn nói là : “ Để học khảo cổ học, tôi cần hoặc là a) có những bằng cấp cần thiết; b) làm phục vụ ở nhà hàng Greasy Joe’s; c) vay nợ ; d) không đi ăn tối ở ngoài trong 4 năm hoặc e) tất cả những lý do trên “.

Cô ta quyết định được học khảo cổ học không đáng phải nỗ lực đến mức đó. Thật ra, Mary nói: “ Nếu bạn nghĩ là tôi sẽ trải qua tất cả những thứ đó, bạn quả là hâm rồi!”

Jim nói: “ Tôi thích được sở hữu một căn hộ nhỏ”. Anh ta đã nói thế trong 23 năm. Điều anh thật sự muốn nói là : “ Tôi thật sự thích sỡ hữu một căn hộ của riêng mình nếu a) Tôi không phải tiết kiệm cực khổ hơn; b) Tôi không phải làm việc siêng năng hơn hoặc c) Tôi không phải sống ở một căn hộ cho thuê có giá rẻ hơn”. Jim vẫn cứ phải thuê nhà hoài.

Mary và Jim đã có những quyết định có thể hiểu được là không đúng cũng không sai và như thế thì không sao. Điều tệ hại là họ làm như họ không còn sự lựa chọn nào khác.

Đã bao nhiêu người thề rằng không thể thay đổi nghề nghiệp được cho đến khi họ bị bệnh tim và phải thay đổi suy nghĩ này? Hoặc chúng ta phải nhìn vào sự thật hay nhờ ai đó giúp ta làm việc này. Tại sao lại đợi bác sĩ báo cho ta biết là ta chỉ sống được 6 tháng nữa rồi mới bắt đầu làm những việc bạn thích trong cuộc đời?

vNhưng nếu giấc mơ của tôi là không thể thực hiện được?

Con người làm được những điều kỳ diệu nhất. Hãy xem Roger Crawford, một người Mỹ chỉ có mộtt chân và hai cánh tay, không có bàn tay. Roger trở thành vận động viên tennis chuyên nghiệp. Tức là anh ta giành được địa vị chuyên nghiệp và làm huấn luyện viên tennis để kiếm sống. Bạn có thể đọc câu chuyện về anh ta trong sách của anh “ Chơi tennis bằng trái tim bạn”. Chuyện của Roger sẽ làm cho bạn nhìn những hạn chế của mình một cách khác đi.

Digital Dan ở Fernale, California là một thợ mộc cho đến khi anh ta bị ung thư cổ họng và bị cắt dây thanh quản. Khi không còn nói được, anh trở thành một vận động viên môn ném đĩa! Danh đánh những lời muốn nói vào máy và

nó sẽ phát âm lên thành tiếng!

Có một mẫu chung cho những người đạt được giấc mơ của mình- họ thường bắt đầu từ những khởi đầu hết sức khó khăn : những người mắc bệnh hen trở thành những vận động viên vô địch, người phá sản trở thành tỉ phú, hàng ngàn người nhập cư mù chữ trở thành giáo sư đại học và chủ tịch công ty.

Khi gặp những chuyện trái khuấy và bất hạnh, bạn rèn luyện được một sự kiên trì để tồn tại. Chính sức mạnh bạn phát triển được để tồn tại trờ thành vũ khí bí mật của riêng bạn.

ĐÚC KẾT

Chúng ta luôn có nhiều cái để lựa chọn. Nếu bạn không làm gì cả thì đó là bởi vì bạn phí phạm năng lượng cho chuyện khác. Vấn đề không phải là : " Điều này có thể thực hiện được hay không?" Vấn đề là " Tại sao tôi lại không muốn làm điều này?"

Khi bạn nói: " Lần này tôi sẽ làm. Tôi không quan tâm nó khó đến mức nào". Cuộc sống sẽ bắt đầu hỗ trợ bạn.

CHƯƠNG 7

lllll

HÃY BẮT ĐẦU

SỰ CAN ĐẢM

THỬ NHỮNG CÁI MỚI

BÍ MẬT CỦA SỨC MẠNH

TẠI SAO KHÔNG PHẢI LÀ BẠN?

KHI BẠN CHỐNG LẠI CUỘC SỐNG, CUỘC SỐNG LUÔN THẮNG BẠN.

HÃY BẮT ĐẦU !

"Một người có kiến thức sống bằng hành động chứ không phải nghĩ đến việc phải hành động"

Carlos Casteneda

"Bạn không thể xây dựng uy tín dựa trên những cái bạn ĐỊNH làm".

Henry Ford

Điều này đã bao giờ xảy ra với bạn chưa? Bạn đang ngồi ở bàn làm việc- ở nhà hoặc ở cơ quan- và điện thoại reo. Người gọi bảo bạn viết số của họ ra giấy. Bạn xin lỗi: " Xin chờ một phút, tôi đi lấy cái gì để viết". Bạn bắt đầu bới mớ đồ trên bàn làm việc của bạn… chồng hóa đơn, xấp vé máy bay, giấy tờ bảo hiểm, bình nhỏ mũi, tách cà phê và báo cũ. " Xin lỗi bắt anh phải chờ nhưng tôi có để một cây bút chì đâu đây…"

Bạn xáo hộc tủ tìm giữa đống pin, tăm xỉa răng, quảng cáo giảm cân, hình

đám cưới, v.v… và một cây bút chì. Một cây bút chì ! Bạn viết nghệch ngoạc con số lên tờ giấy vàng và đính đâu đó.

Bạn tự nhủ: “ Bây giờ mình đã tìm ra giấy tờ bảo hiểm, mình sẽ bỏ nó vào tập hồ sơ!” Rồi bạn bỏ vé máy bay vào hộ sơ “đi lại” và đem tách cà phê bỏ vào bồn rửa chén. Trước đó, bạn có thể phải bỏ cục tẩy vào hộc, niên giám điện thoại lên giá, hộp đựng bánh vào sọt rác. Thậm chí bạn phải lau kẹo caramen sôcôla dính trên điện thoại.

Thình lình, bạn nhìn lại…” Mình có thể có một văn phòng gọn gàng”. Bạn cảm thấy lồng ngực căng lên và bắt đầu lập kế hoạch: “ Mình sẽ làm những tập hồ sơ mới có dán nhãn ghi mã số bằng màu, mình sẽ kiếm cái đựng bút và mỗi tuần phải đổ giỏ rác một lần!”. Bây giờ thì bạn có cả một đống việc. Bạn đang tạo ra một nơi làm việc sạch sẽ nhất thế giới!. Ngay trước nửa đêm, bạn tìm được một tá bút chì. Nhưng có hề gì, bạn đang mê tít cái máy hút bụi.

Đây là qui tắc lau chùi văn phòng, và nó áp dụng cho việc viết báo cáo, đào mương, đóng thuế, rửa xe hơi. Bạn thích thú được làm việc sau khi đã bắt đầu. Bạn hít sâu và bạn cảm thấy mình thừa năng lượng và sự ham thích.

Chúng ta thường mắc sai lầm khi nói: “ Khi tôi khỏe lên, tôi sẽ chạy bộ mỗi ngày!”. Không ! Bạn phải bắt đầu trước. “Khi tôi nhiệt tình hơn, tôi sẽ làm bài tập”. Sai rồi! “Khi tôi sung sức, tôi sẽ bắt đầu việc kinh doanh của mình!”. Không!

Bạn có năng lượng và lòng nhiệt tình đối với công việc sau khi bạn bắt đầu thực hiện nó. Bạn khỏe lên vì bạn tham gia vào việc đó. Bí mật là ở chỗ bạn bắt đầu làm.

Một điều khác là bạn sẽ không bao giờ sẵn sàng tuyệt đối để làm việc gì! Ví dụ, một buổi nói chuyện trước công chúng ư ? Bạn có lúc nào chuẩn bị 100% cho buổi nói chuyện không? Không, dù bạn có viết đi viết lại hay học thuộc bao nhiêu lần thì bạn cũng sẽ nói: “ Ước gì mình có thêm thời gian…”. Giống như trong hôn nhân, bạn có sẵn sàng để bước đi giữa hai hàng ghế trong nhà thờ không? Bạn có hoàn toàn chuẩn bị cho những gì diễn ra tiếp theo không? Không chắc như vậy. Hãy chuẩn bị càng nhiều càng tốt, và rồi bạn hít sâu và nhảy vào cuộc.

Fred nói: “ Hãy đảm bảo với tôi là tôi không thất bại. Tôi sẽ ra tay”. Không đâu. Bạn cam kết làm việc gì đó, bạn chuẩn bị càng kỹ càng tốt và rồi bạn bắt đầu mà không phải đã có tất cả các câu trả lời và sự bảo đảm.

<u>ĐÚC KẾT</u>

Bạn thích thú làm việc gì đó, không nghĩ về nó. Chính hành động làm cho bạn thích thú và tạo ra những cơ hội. Hãy quyết tâm hành động.

vNghiêm túc

Tất cả những nhà tâm lý học đều nói bạn phải " tin vào chính mình". Điều này thật có ý nghĩa. Nhưng trước khi bạn tin vào chính mình, bạn phải tự tin.

Nhiều người tỏ ra nhút nhát khi họ phải hứa hay cam kết điều gì. Họ nói họ sẽ làm điều gì đó mà chẳng làm. Họ hứa sẽ giúp bạn rồi bỏ đi câu cá mất. Họ nói sẽ thanh toán hóa đơn nhưng lại trốn biệt! Rồi họ thắc mắc tại sao cuộc sống của họ không trôi chảy.

Chỉ cam kết thực hiện việc gì mà bạn biết là mình sẽ làm được. Nếu cần, nên hứa hẹn và cam kết ít hơn, nhưng đã nói sẽ làm gì thì bạn phải làm. Dần dần lời nói của bạn sẽ trở thành luật với bạn và đó là khi bạn thật sự tin vào bản thân mình.

SỰ CAN ĐẢM

" Tiện nghi lúc đầu như một người hầu nhưng sau đó thì trở thành ông chủ".

Kahlil Gibran

Người ta viết về những bài hát về việc hát trong mưa nhưng trong thực tế khi bị ướt, họ than thở. Ai cũng thích xem Indiana Jones chống lại rắn và nhện nhưng khi máy lạnh không chạy thì họ muốn nổ tung. Có lẽ chúng ta phiêu lưu bằng phim video ít hơn thì ta sẽ thích phiêu lưu nhiều hơn trong đời thực.

"Tiện nghi" đã được đánh giá quá cao. Tôi không nói đến tiện nghi "tiền bạc" mà là tiện nghi "hoàn cảnh". Càng lệ thuộc vào tiện nghi bao nhiêu, bạn càng phải chịu nhiều áp lực bấy nhiêu… như "máy bay đáng lẽ phải đến đúng giờ, công việc phải thỏa mái, ngân hàng phải cho rút tiền nhiều hơn".

Quá nhiều tiện nghi thì không còn gì thích thú. Đầu óc bạn bị đông lại! Bạn càng ít đòi hỏi cuộc sống phải theo những qui định nào đó thì bạn càng dễ phản hứng với những gì xảy ra.

Nếu bạn tin theo những giấc mơ cho rằng có lúc nào đó bạn sẽ không thấy dễ chịu thì bạn sẽ bị sa thải, bị phê bình hay thiếu tiền, ốm đau. Khi có khó khăn thì cứ xem đó là một phần của cuộc sống. Hãy say mê. Hãy quan tâm. Hãy vui lên. Tìm thấy niềm vui cả trong lúc buồn khổ nữa.

Một điều nữa về tiện nghi mà bạn thường thấy là sự can đảm có giá trị hơn cả chỉ số thông minh - và điều này cũng làm nhiều người không vừa ý. Fred nói: “ Tôi rất thông minh , tôi có hai bằng đại học - và tôi không thể tin những người kém thông minh hưn lại có công việc tốt hơn và làm ra nhiều tiền hơn tôi!”. Theo qui luật, phần thưởng chỉ đến sau khi bạn dám liều cả danh dự và tiền bạc của mình – có khi cả hai.

ĐÚC KẾT

Sự can đảm không phải chỉ là không biết sợ mà là hành động thay vì lo sợ. Những người không làm gì cả thì cũng hèn nhát như những người vô cùng liều lĩnh. Mà những người không làm gì cả thường sợ những việc nhỏ. Tại sao họ lại không sợ cái gì có ý nghĩa hơn?

“Có phải bạn học được điều gì đó từ những người đã ngưỡng mộ bạn, dịu dàng với bạn?”

“ Có phải bạn học được điều gì đó từ những người đã phản đối bạn, chống lại bạn kịch liệt ? “

Walt Whitman

Chúng ta thường bị cám dỗ nên luôn làm bạn và làm đồng nghiệp với những người chỉ nói cho chúng ta những điều ta thích nghe. Rồi thì, khi mọi việc vỡ ra, chúng ta sẽ có bạn an ui ngay: “Đó không phải là lỗi của bạn!”. Tốt hơn là nên có ai đó thách thức ta – dù điếu đó ít dễ chịu.

vHãy đứng vững

“Nếu bạn cảmn thấy bạn buồn khổ, bạn có lẽ đang bị vậy!”

Chin – Ning – Chu

“Lắng nghe trái tim mình” không có nghĩa là mềm yếu.Thế giới rất phức tạp và qui luật tự nhiên rất khắc nghiệt. Con cừu non sẽ bị con chồn ăn thịt. Người yếu thì bị ăn hiếp! Khi bạn yếu thì bạn dễ trở thành mục tiêu tấn công, bạn bị cắn, bị chích.

Một hôm , một con ếch ngồi bên bờ suối. Một con bọ cạp đến gần và nói: “ Anh Ếch à, tôi muốn đi qua con suối nhưng tôi là bọ cạp nên không thể bơi được. Anh có vui lòng chở tôi trên lưng anh qua suối được không ? “

Con ếch trả lời: “ Nhưng anh là bọ cạp mà bọ cạp thường chích ếch!”

Con bọ cạp nói:” Tại sao tôi lại chích anh. Tôi chỉ muốn qua bờ bên kia thôi!”

“Thôi được” con ếch nói, “ Hãy leo lên lưng tôi để tôi cõng anh sang”.

Mới đi được nửa đường thì con bọ cạp chích con ếch. Con ếch đau đớn nằm xuống và trước khi thở hơi cuối cùng, nó nói: “Tại sao anh làm thế? Bây giờ thì cả hai ta đều chết đuối!”

Con bọ cạp nói: “ Bởi vì ta là bọ cạp mà bọ cạp thường chích ếch!”.

Hãy coi chừng những con bọ cạp! Có những người xung quanh bạn không ngại chết đuối nếu họ kéo được bạn chết cùng.

Có một số người bạn phải tránh. Đôi khi bạn phải đứng dậy và chiến đấu. Khi nào thì bạn chống cự? Bạn có thể tự hỏi: “ Mình cảm thấy cái gì là công bằng?” Rồi đứng vào vị trí của mình, cho dù người ta không thích bạn hay không nghĩ là bạn tử tế.

Bạn có thể kiệt sức khi phải cố làm cho tất cả mọi người thích bạn hay đồng ý với bạn, và cuối cùng họ không thích và bạn cũng không biết mình là ai nữa.

Tóm lại, bạn chỉ có thể nghe theo lương tâm mình, nói cách khác hãy lắng

nghe trái tim của bạn.

THỬ CÁI MỚI

“Nếu bạn làm điều mà bạn thường làm thì bạn sẽ nhận được cái mà bạn thường nhận được”.

Hãy hỏi những người “dũng cảm” xem làm sao họ có can đảm bỏ việc, bắt đầu kinh doanh, mua bất động sản, đi nhiều quốc gia khác nhau, làm những công việc mới mẻ, bạn sẽ tìm ra một giải pháp chung.

Họ tự hỏi mình câu hỏi: “ Nếu điều tồi tệ nhất xảy đến thì mình có xử lý đượng không?” Nếu câu trả lời là: “Có”. Họ sẽ vào cuộc. Đó là bí mật của những cái liều lĩnh lớn và nhỏ…

VÍ DỤ: Ted không chắc chắn lắm trong việc mua một căn hộ. Anh ta nói: “Điều gì tệ nhất có thể xảy ra?”

Câu trả lời: “ Mình có thể mất việc và phải bán lỗ căn hộ. Mình sẽ bị lỗ và phải bắt đầu lại từ đầu”. Anh ta tự nhủ: “ Bắt đầu từ đầu cũng khó chịu một chút nhưng mình cũng thu xếp được”. Anh ta mua căn hộ.

VÍ DỤ: Ian muốn hẹn đi chơi với Jane. Anh ta tự nhủ: “Điều gì tệ nhất có thể xảy ra?”

Câu trả lời: “ Cô ta có thể niém lon Coca vào mặt mình”. Ian nói:” Mình quen với kiểu đối xử này rồi ! Mình sẽ làm!”

VÍ DỤ: Louise muốn bỏ y khoa để học khảo cổ học. Cô ta hỏi: “ Điều gì tệ nhất có thể xảy ra?”

Câu trả lời: “ Bố mình có thể nổi giận. Bạn mình có thể cho là mình điên, có thể mình phải học chăm gấp đôi”. Cô nói: “ Nếu điều này xảy ra, mình chịu được”.

ĐÚC KẾT

Không phải hỏi" Điều gì tệ nhất có thể xảy ra?" là cách suy nghĩ tiêu cực. Đó là cách xác định lập trường của bạn. Hãy biến những nỗi lo sợ mơ hồ thành những vấn đề cụ thể và bạn sẽ thích chấp nhận rủi ro hơn.

BÍ ẨN CỦA SỨC MẠNH

Khi người bắn tên không bắn vì con mồi, anh thể hiện được toàn bộ khả năng. Khi bắn vì một phần thưởng, anh căng thẳng và đường tên đi lệch đích. Nghĩ nhiều đến chiến thắng hơn là việc bắn tên, anh bị nhu cầu chiến thắng rút hết sức mạnh.

Chuang Tzu

Nếu bạn từng tung trượt hay sút hụt một quả bóng, bạn sẽ biết thể thao không chỉ là trò chơi. Bạn sẽ biết tại sao những người đã trưởng thành làm kế toán, kỹ sư, tài xế, bác sĩ phẫu thuật, v.v…lại dành những ngày cuối tuần trong cái nắng cháy da hay mưa rào để chơi bóng. Ở bàn bóng , trên sân quần vợt, dốc trượt tuyết, bạn có thể học nhiều hơn về qui luật của cuộc đời. Không chỉ có niềm vui, thể thao dạy bạn về sức mạnh của cá nhân. Một số điều nên học là…

Hãy sống giây phút hiện tại. Có thể là bạn suy nghĩ quá nhiều. Bạn dùng hết sức mình quăng bóng, ném đĩa hay bắn súng khi bạn không còn nhớ đến mục tiêu nữa. Càng ít lo lắng về sự thất bại và những gì người khác nghĩ thì bạn càng dễ thắng.

Đừng bắt ép bất cứ việc gì.Sức mạnh thật sự sẽ đến khi bạn thư giãn.. Hãy chơi bằng sức lực mạnh mẽ của mình! Bạn mạnh nhất là khi không cố chứng minh rằng mình mạnh nhất! Trong việc quản lý người khác cũng vậy.

Giữ cho mình thỏa mái. Giận dữ sẽ phá hỏng mọi chuyện. Bạn có thấy một người chơi gôn nổi giận chưa? Hay người đánh boxing và lái xe đua? Họ sẽ không bao giờ thắng trong tâm trạng như thế!

Đừng ghét địch thủ của bạn – hãy cố gắng lên ! Ghét ai hay cái gì đó cũng làm cho bạn hao năng lượng và mất tập trung trong khi đối thủ của bạn biết phải làm gì.

Nếu bạn cho là thế giới đang chống lại bạn thì nó sẽ làm như vậy. Buộc tội ai đó sẽ không thay đổi được chuyện gì. Khi bạn cho là mọi cái đều không ổn, rằng trọng tài, cơn gió hay trái banh đang muốn làm hỏng đời bạn thì sẽ xảy ra đúng như vậy. Những vận động viên thành công cũng giống những người biết làm việc khác- họ dám nhận trách nhiệm tối đa. Họ không đổ lỗi cho ai cả.

Thành tích xuất sắc bắt nguồn từ sự nỗ lực tối đa. Những người bình thường cho rằng Michael Jordan hay Steffi Graf là tài năng bẩm sinh, cũng như nhiều người khác sinh ra đã có tài vậy. Nhưng nếu hiểu thấu hơn thì chính họ đã phải nỗ lực tối đa để trở thành ngôi sao.

Trong thể thao và cuộc sống, bạn phải tập trung vào điều bạn muốn. Nếu bạn nghĩ đến điều bạn không muốn xảy ra, chẳng hạn bị mắc lỗi, bị té hay trượt bóng, nó sẽ xảy ra! Tại sao à? Đầu óc bạn sẽ bám vào hình ảnh đó. Nếu bạn tự nhủ: “ Đừng có đá bóng vào lưới nhà!”. Bạn sẽ hình dung ra cảnh bóng chạy vào lưới. Nếu bạn tự nhủ: “ Mình không muốn vậy!”. Đầu óc bạn sẽ tưởng tượng ra cảnh bạn sút trật. Nó chỉ làm theo cái bức tranh này, cảnh trái bóng vào lưới. Và chính bạn làm cho nó xảy ra!

Nỗi sợ là một cản trở, không chỉ trong thể thao mà cả trong khi phỏng vấn xin việc, trong khi phát biểu hay bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy cần phải bình tĩnh. Khi bạn vẽ ra tai họa trong đầu mình thì bạn đang hướng đến tai họa. Hãy tập trung vào cái bạn muốn.

ĐÚC KẾT

Tất cả trẻ con phải được chơi thể thao - không phải để đạt được thành tích mà để chúng phát triển nhân cách. Điều cơ bản nhất là không phải bạn xuất phát ở đâu , mà là bạn về đích như thế nào.

TẠI SAO KHÔNG PHẢI LÀ BẠN ?

“ Khi tôi còn nhỏ, tôi cứ nghĩ những người thành công biết mọi chuyện đang xảy ra… dù họ là hồng y giáo chủ, là tướng hay là chính trị gia, doanh nhân. Họ đều biết. Vâng, tôi đã lên đến đó và tôi biết họ không biết mọi chuyện”.

David Mahoney

Khi tôi còn bé, chúng tôi thường đến thăm nhà bạn bè, gia đình Zerners. Họ luôn có Coca- Cola trong tủ lạnh. (Mẹ tôi nói đó là vì họ giàu. Ở nhà, chúng tôi uống nước). Vì thế tôi đoán là khi bạn có Coca-Cola trong nhà, bạn thật "ngon lành".Nhưng rồi đến một ngày tôi có Coke trong nhà, tôi nhận ra không phải có nó là bạn trở thành siêu sao.

Có lúc, dường như ai mặc đồ vest cũng là " thành đạt" đối với tôi. Cha tôi chỉ mặc vest khi dự lễ tang, và rồi tôi cũng hiểu ra đồ vest không làm cho bạn trở thành thiên tài.

Khi tôi 12 tuổi, tôi đã muốn trở thành Thủ Tướng của nước Úc. " Thủ tướng thì cái gì cũng biết !". Nhưng tôi cũng ngày càng ít tin hơn vào điều này. Trươc khi viết sách tôi cho là tác giả sẽ có hết các loại thông tin.

Có lẽ vào những lúc nào đó, tôi đã nghĩ rằng những chuyên gia chắc là biết câu trả lời cho tất cả các câu hỏi. Thật ra không phải vậy. Những người thành công không phải là những siêu nhân. Họ cũng có một khối não, 24 tiếng trong một ngày và hai tay, hai chân. Họ phát triển những kỹ năng và nguyên tắc của riêng mình và mang ra thị trường,. Bạn cũng có thể làm điều đó.

ĐÚC KẾT

Không ai sinh ra là đã có phép màu để thành công. Chúa không hiện ra từ đám mây và bảo bạn: " Bây giờ đến lượt con!". Ngài cũng không nói: " Con có thể", hay " Con không thể". Bạn cứ làm đi!

vKhi sinh viên đã sẵn sàng…

"Khi sinh viên đã sẵn sàng thì thầy giáo sẽ xuất hiện".

Khi bạn cam kết tuyệt đối vào việc sẽ thay đổi cuộc đời bạn hay đạt mục tiêu, những phương tiện giúp bạn đạt được điều đó sẽ xuất hiện – sẽ có những người chỉ dẫn cho bạn, bạn bè cho mượn sách, những mục quảng cáo "chộp" được bạn, bạn đã thấy mình có mặt đúng nơi đúng lúc…

Tôi đang nói là bạn nhận biết những cơ hội tốt hơn, và rằng bạn thu hút cả những cơ hội. Có khi cả hai.

Tôi còn nhớ vào ngày 19 tháng 10 năm 1983, tôi quyết định rằng dù thế nào, tôi cũng phải trở thành người hạnh phúc hơn 25 năm qua. Sau đó ba ngày,tôi tình cờ nghe được trên đài về một buổi hội thảo sắp tổ chức, tôi tham dự và đó là bước ngoặt cuộc đời tôi.

Kinh nghiệm này của tôi không có gì khác thường, cũng bình thường thôi. Bí quyết là sự cam kết. Cam kết không phải là mong ước mà là quyết định dứt khoát làm bất kỳ điều gì mình muốn.

ĐÚC KẾT

Một khi đã quyết định làm, phương tiện sẽ xuất hiện. Chúng ta có thể giải thích rằng đó là những may mắn ngẫu nhiên. Nhưng nếu quan sát kỹ, chúng ta thấy nó cũng thường xảy ra.

CHƯƠNG 8

lllll

SỰ MAY MẮN

SUY NGHĨ

SỰ BÌNH AN TÂM HỒN

BỨC TRANH TOÀN CẢNH

NẾU BẠN MUỐN TÂM HỒN ĐƯỢC BÌNH AN HƠN THÌ HÃY THÔI PHÁN XÉT RẰNG SỰ VIỆC ĐÓ LÀ TỐT HAY XẤU.

SỰ MAY MẮN

Ngày xưa có một người nông dân. Ông có một người con trai và một con ngựa. Một ngày con ngựa bỏ đi mất. Những người hàng xóm đến an ủi ông!

Ông lão trả lời: “ Ai biết được như thế là xui hay là hên”.

“Dĩ nhiên là xui rồi!” người hàng xóm nói.

Một tuần sau, con ngựa trở về và kéo theo 20 con ngựa hoang khác. Người hàng xóm đến chúc mừng: “ Thật hên là con ngựa ông trở về và lại mang về thêm 20 con nữa!”

Ông lão trả lời: “ Ai biết được như thế là xui hay là hên!”

Hôm sau con trai ông cỡi một con ngựa hoang và té gãy chân. Người hành xóm của ông đến an ủi: “ Thật là xui xẻo!”

Ông nông dân nói: “ Ai biết được như thế là xui hay là hên!”

Một số người hàng xóm nổi giận, họ nói: “ Ông lão thật ngớ ngẩn, dĩ nhiên là xui rồi!”

Một tuần trôi qua, quân đội chiếm đóng thị trấn và bắt những thanh niên khỏe mạnh đi lính chiến đấu ở miền xa. Con trai ông vì bị gãy chân nên được thoát. Tất cả hàng xóm đều đến chúc mừng và nói rằng: “ Thật hên là con ông không phải đi lính ! “

Ông lão lại nói : “ Ai biết được ? “

Chúng ta có thể dành cả đời để đoán trước mọi chuyện. “ Điều này tốt, điều đó xấu…” Việc làm đó thật vô ích. Chúng ta coi mọi chuyện là “tai họa” trong khi chúng ta chỉ thấy được 1% của bức tranh.

Chừng nào chúng ta thay đổi quan điểm của mình thì mọi việc sẽ khác. Cứ cho là mọi việc hỏng bét rồi thì nó hỏng thật. Nếu cứ dành cả ngày để chống cự hay la hét, chúng ta cũng sẽ không đạt được gì.

Nếu bạn bị trễ một chuyến bay và bạn nói: “ Thật khủng khiếp. Mình đang vội. Nhiều người đang đợi tôi. Tôi phải bay chuyến đó.” Khi bạn bám mãi vào suy nghĩ đó thì người ta sẽ chen lấn bạn, đổ cà phê lên áo bạn và làm thất lạc hành lý của bạn. KHI BẠN CHỐNG LẠI CUỘC SỐNG, CUỘC SỐNG LUÔN THẮNG.

Mọi cái sẽ tốt hơn lúc bạn bắt đầu nói: “ Không có gì bất ngờ trong đời tôi. Mình đến nơi mà mình nên đến”. Bạn gặp bạn cũ, làm quen người mới, đọc một quyển sách, cuộc sống sẽ bắt đầu tiến triển.

Không phải lúc nào suy nghĩ có logic cũng giải quyết được mọi việc. Bạn xin việc và thất bại. Nếu bạn tự nhủ: “ Đó là công việc của mình. Mình có kinh nghiệm và năng lực nhưng vậy là hỏng đời mình rồi”, đời bạn có thể hỏng thật. Hỏng trong một tuần hay hỏng mãi. Bạn có thể dùng lý lẽ tuyệt diệu để lý luận. Lý luận thì được nhưng cuộc sống không đúng như vậy, nó không lô gíc!

Nếu bạn muốn được bình yên hơn thì đừng có cho những điều xảy ra là tốt hay xấu ! Trong sách “ Viễn Cảnh Con Cóc”, Tiến Sĩ Black trích hai câu chuyện có thật:

“ Một vận động viên bóng rổ ngôi sao 16 tuổi bị mất cả hai chân trong một tai nạn”.

“ Một người trung niên sáng mắt lại dù đã bị mù từ khi sinh ra”.

Vận động viên bóng rổ, Curt Brinkman, trở thành một vận động viên xe lăn lừng danh. Khi được phỏng vấn, Curt Brinkman nói: “ Tôi chỉ mới quen được với hoàn cảnh không có đôi chân. Tôi không biết khi còn chân sẽ như thế nào… Tôi biết mình đã làm gì. Tôi biết mình muốn làm gì. Và thật tuyệt. Tôi không muốn mọi việc khác đi tí nào”.

Và người đàn ông 52 tuổi được sáng mắt lại sau một cuộc phẫu thuật…”Khi còn mù thì anh ta sống rất tốt”, nhà tâm lý của anh, Richard Gregory nói: “ Nhưng khi sáng mắt thì những thành tích nổi bật của anh lại trở nên bình thường và anh lâm vào thế khó xử”.

Anh ta lại rất thất vọng khi nhìn thấy được và chết vì chán nản sau một năm.

SUY NGHĨ

Nói một cách đơn giản, chúng ta có hai cách nhìn nhận thế giới:

- Thế giới là một mớ hỗn loạn.

- Thế giới cũng ổn như nó vốn vậy.

v “Thế giới là một mớ hỗn loạn”.

Thật là tốn nhiều sức để tìm ra cái dở trong mọi việc, đau khổ rằng nhiều người lừa lọc, dối trá, lười nhác, ăn nhiều quá hay xài nhiều quá, người thì ăn yến kẻ phải nuốt cơm thiu. Phê bình mọi việc cũng làm cho bạn khổ sở hơn.

Chúng ta có thể chỉ vào những người đang chết đói ở Calcutta và nói : " Mọi việc đều tồi tệ". Có thể đó cũng là lời phân bua để bạn không sống cho tốt đời sống của chính bạn. Nếu bạn là người ẤN ĐỘ hay bạn sống ở Calcutta và giúp đỡ những người ẤN ĐỘ, có lẽ sẽ có ý nghĩa hơn. Nhưng nếu cứ phê phán tình hình khi chúng ta không hiểu nó đầy đủ thì cũng chẳng có lợi gì. Nếu bạn muốn thay đổi thì hãy làm việc gì đó. Dù sao đau khổ chẳng có ích gì.

v "Thế giới cũng ổn như nó vốn vậy"

Một sự chọn lựa khác là chấp nhận thế giới như bản chất của nó. Bạn nói: " Có bằng chứng gì chứng mình là thế giới rất tốt đẹp?". Bởi vì nó đang như vậy! Mặt trăng xoay quanh trái đất, trái đất xoay quanh mặt trời, hoa nở, chim hót và người ta kết hôn với nhau… rồi ly dị, hàng xóm cãi nhau. Đó là một phần của cái cơ chế kì diệu của mọi vật.

Nếu nói: " Con người không nên bị bệnh, không nên nói dối" thì cũng giống như bảo rằng: " Mặt trời sao lớn quá!". Mọi vật vốn là vậy.

Mary nói: " Tôi không bao giờ hạnh phúc cho đến khi thế giới có hòa bình". Nghe cao thượng lắm nhưng không không ngoan! Tốt hơn là cứ hạnh phúc vào lúc này, và hãy cố gắng để làm cho cái góc nhỏ của thế giới riêng của bạn thanh bình hơn.

vNếu không có điều này, tôi sẽ hạnh phúc!

Một quan chức về hưu bảo tôi: " Tôi đã từng lo lắng về những hợp đồng hàng triệu đôla. Giờ thì tôi bị căng thẳng chỉ vì những cái cửa sổ dơ hay mớ cỏ chưa cắt! Tôi không conò những mối quan tâm lớn lao nữa, chỉ lo những chuyện vặt vãnh."

Đúng vậy. Chúng ta tìm chuyện để lo. Hãy thử tưởng tượng bạn đang thực hiện một chuyến bay 24 giờ. Máy bay vừa mới cất cánh và bạn hy vọng sẽ được thư giãn hay ngủ một chút. Nhưng rồi bạn thấy một người ngồi cạnh bạn khịt mũi. Anh ta khịt như một cái đồng hồ, sáu giây một lần. "Một, hai, ba, bốn, năm, khịt, một, hai, ba, bốn , năm , khịt…" "Ôi trời! Cha này khịt như một máy đếm nhịp vậy!". Bạn tự nhủ: " Nếu không chịu đựng gã này thì mình sẽ thỏa mái!"

Bạn lấy máy tính ra – "10 tiếng khịt trong một phút nhân cho…vậy là 7.200 tiếng từ đây đến Frankfurt. Đêm nay sẽ là đêm tồi tệ nhất đời mình!"

Cho đến lúc đó bạn không để ý đứa bé ở phía sau bạn. Nó đang thức và đang thử sức cái phổi của nó. Một đứa bé gào lên không dứt trên một chuyến bay không chuyển tiếp thật không thể lờ đi được. Rồi bạn tự nhủ: " Mình đang phiền cái gã khịt mũi này. Nhưng gã cung còn hơn đứa bé khó dai kia. Thật là bực quá đi mất!"

Đó là lúc cái tệ nhất xảy ra. Chiếc máy bay thình lình giật mạnh và tụt xuống. Bạn thấy máu trên mặt dồn xuống và bao tử như dâng lên trên cổ họng. Mọi người hét lên. Với tay lấy cái áo cứu sinh, bạn thương lượng với Chúa Trời : " Hãy cho con thoát khỏi cơn khổ này rồi con sẽ không khó chịu với thằng cha khịt mũi nữa. Con sẽ vui vẻ chịu đựng đứa bé la khóc đó từ đây đến CHÂU ÂU".

Máy bay lấy lại thăng bằng và bắt đầu bay lên lại. Phi công trưởng xin lỗi về sự cố bất ngờ. Đứa bé ngừng khóc và anh chàng khịt mũi ngủ thiếp đi. Bạn tin là sẽ được hưởng sự yên tĩnh - nhưng chuyện gì xảy ra! Anh chàng khịt mũi bắt đầu ngáy. " Ô không ! Nếu không chịu đựng gã này thì mình sẽ thỏa mái!"

Đời sống là vậy đó. Chúng ta có « một lô những nấc thang các mối lo lắng » và thường lo cho cái lớn nhất. Nếu bị gãy chân thì chúng ta không lo chứng đau đầu - cho đến khi chân lành. Ông chồng ngáy chỉ làm ta khó chịu trước khi phòng ngủ bị cháy.

Làm sao để bạn ít khó chịu hơn ? Chúng ta nhận ra là chúng ta căng thẳng do những qui luật riêng của mình. Ngay khi dứt bỏ được chúng, chúng ta sẽ không phiền khi thế giới thật không màng gì đến qui luật của chúng ta.

Có thể quyết định khôn ngoan như sau : « Không ai có thể làm hỏng ngày hôm nay của tôi ». Chúng ta làm một hiệp ước với chính mình rằng « không nhân viên ngân hàng cao ngạo, không ong cảnh sát, người phục vụ nào làm xáo trộn được 24 giờ của tôi ». Chúng ta tự nhắc mình rằng trong bối cảnh của những sự kiện thế giới, một sự đối đầu với một nhân viên kiểm quỹ thô lỗ ở ngân hàng không phải là cái gì ghê gớm lắm.

ĐÚC KẾT

Có nhiều cách để không phải giận dữ. Có thể rất vui hay rất thích thú. Càng ít áp đặt những qui luật nào đó của riêng bạn cho cuộc đời, hay cho người khác, bạn càng dễ hạnh phúc.

vTại sao tôi nên học để kiểm soát suy nghĩ của tôi ?

Có hai lý do :

- Bạn không thể kiếm soát môi trường xung quanh bạn, thời tiết hay ý kiến của người khác về bạn. Điều duy nhất bạn có thể hòan toàn kiểm soát, và đó là điều quan trong nhất : suy nghĩ của bạn.

- Những cái bên ngoài không làm cho chúng ta hạnh phúc !

Tôi nói : « Nếu tôi có X, tôi sẽ hạnh phúc ! » Sai ! Tôi sẽ chỉ hạnh phúc trong 24 tiếng và lại kiếm cái khác để chê bai… Tôi cầu nguyện có mặt trăng. Và nó rơi xuống từ bầu trời. Tôi mang nó ra chợ và trẻ con xúm vào vọc… Giờ thì tôi lại nói : « Tôi chẳng thấy vui cho đến khi tôi có được một ngôi sao ! »

Hãy nhớ lại một biến cố tuần trước làm bạn khó chịu : bạn bị đụng xe, bạn trai quên ngày sinh nhật của bạn, bạn mất bóp. Hãy nghĩ xem có phải chính biến cố đó làm bạn khó chịu không. Chính ý nghĩ của bạn làm bạn khó chịu ». Bạn nói : « Bất kỳ ai cũng có thể buồn bực ». Sai. Phần lớn mọi người. Cả đời chúng ta bị ràng buộc vào những suy nghĩ nào đó về những điều nào đó. Chính cái suy nghĩ đó làm chúng ta khổ sở- và chúng ta có thể thay đổi suy nghĩ của mình.

ĐÚC KẾT

Bạn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách thay đổi suy nghĩ của mình, và suy nghĩ của bạn quyết định xúc cảm của bạn.

SỰ BÌNH AN TÂM HỒN

vTại sao tôi muốn yên ổn ?

Hầu hết mọi người đều đồng ý là họ muốn có thêm tình yêu thương, nhưng tại sao lại bàn đến sự bình an. Bởi vì TÌNH YÊU THƯƠNG VÀ SỰ BÌNH AN KHÔNG THỂ TÁCH RỜI NHAU. Tình yêu thương không phải là một xúc cảm. Tình yêu không phải là « sở hữu » một người bạn gái hay bạn trai. Yêu là cảm nhận mà không phán xét. Nếu bạn tìm tình yêu thì bạn sẽ tìm thấy thêm sự bình an – và nếu bạn tìm sự bình an thì bạn sẽ có thêm tình yêu.

Bình an không phải là thuốc an thần. Đó là sự cân bằng.

Bài học đầu tiên cho một võ sĩ là sự cân bằng. Trong môn karate, bạn sẽ hiểu sức mạnh có được nhờ sự cân bằng và một trí óc tĩnh lặng. Quá phấn khích sẽ làm bạn tê liệt. Những người chơi golf cũng biết về sự cân bằng. Ở điểm phát bóng, nếu đánh mạnh thì sẽ hỏng bét. Thay vì thế, bạn thư giãn, càm nhận sức mạnh của mình, quên đi những tiếng ồn bên ngoài và boong ! – bạn có được kết quả như ý muốn.

Sự cân bằng, hay sự bình an tâm hồn là nguồn sức mạnh của bạn. Bình yên không có nghĩa là buồn ngủ ! Đó là sự đồng hành với sức mạnh chứ không phải chống lại nó. Bình yên là nhìn thấy một bức tranh tổng quát hơn và không quá bận tâm đến cái chi tiết.

vNgay khi trả xong tiền chiếc xe, tôi sẽ thấy an tâm hơn…

Fred nói : « Hãy để tôi lo cho xong mấy cái hóa đơn rồi sẽ nghỉ ngơi yên tĩnh « . Nghe thì hay, nhưng kết quả chẳng mấy tốt, bởi vì sứ mệnh chính của cuộc đời ta không phải là giảm đi khoản thế chấp hay mở rộng cái hồ bơi.

Chúng ta có mặt trên đời để giúp nhau. Bởi vì vậy, vũ trụ sẽ cho ta những ám hiệu sau :

- Chúng ta hạnh phúc nhất khi chúng ta giúp cho cuộc sống của người khác

- Chúng ta cô đơn nhất khi mục đích chính của chúng ta là sự an toàn của cá nhân ta.

Và nếu bạn muốn có sự an toàn tuyệt đối trong cuộc đời này, bạn sẽ chọn lầm hành tinh.

Fred nói : « Nếu tôi có được một căn nhà nhỏ ở ngoại ô và khoản trợ cấp khi về hưu, tôi sẽ rất an toàn ». Dĩ nhiên rồi, Fred. Hãy nói thế với những kẻ trốn chạy ! Sự an toàn duy nhất nằm ở chính bạn và thật là bí ẩn nếu ở nơi nào khác. Ngân hàng sụp đổ, công ty phá sản hay máy bay rơi xuống đất.

Vậy làm sao mà đối mặt với sự không chắc chắn của cuộc đời ? Bạn cứ chấp

nhận nó. Hãy thích thú nó. Bạn nói : « Một nửa cái thú vị của cuộc đời này là biết được rằng mọi cái đều có thể xảy ra ». Bạn hãy cam kết với chính mình : « Dù cho chuyện gì xảy ra, mình sẽ xử lý nó ». Hãy nhìn thẳng vào những nỗi lo sọ và nói : « Nếu nhà tôi cháy, tôi sẽ dọn đi nơi khác. Nếu tôi bị đuổi việc, tôi sẽ bỏ. Nếu bị tông xe thì ra đi ». Thế thôi.

Không phải như thế thì khiếm nhã. Đó là thực tế. Trái đất là một nơi nguy hiểm. Đã nhiều người chết và điều đó không có nghĩa là bạn sẽ sống như một con thỏ hèn nhát.

vVậy làm thế nào tôi có được sự bình an tâm hồn ?

Một phần là do thái độ của bạn. Bạn nên hình thành thói quen thư giãn đầu óc mỗi ngày.

Bạn nên để ý những người có được sự bình an này : họ đều có những nguyên tắc hàng ngày để duy trì sự vô tư. Nhiều người cầu nguyện, một số thì ngồi thiền và số khác đi dạo trên biển vào lúc hoàng hôn. Mỗi người đều tìm thấy nơi có thể tĩnh tâm và yên lặng. Khi đi vào nội tâm bên trong của họ, họ thấy được cái bên ngoài của mình.

Đã bốn năm rồi kể từ khi tôi tổ chức những cuộc hội thảo cuối tuần, dạy cách thư giãn thể xác và tinh thần. Tôi liên tục ngạc nhiên bởi những thay đổi ở những người đã học được cách thư giãn thật sự. Họ kể lại : « Tôi hết đau đầu rồi. Tôi hầu như không còn đau lưng ». « Chồng tôi đang tiến bộ hơn ». « Tôi chơi golf giỏi hơn ». Trong hầu hết các trường hợp, những người này đã không « làm » gì cả. Họ chỉ đơn giãn quên đi chuyện phiền toái của họ.

Ở Phương Tây, chúng ta được dạy phải « làm » gì đó. Tôi không phản đối điều này. Nhưng trước khi chúng ta bắt đầu làm, chúng ta phải thôi không chống lại mọi cái nữa. Chúng ta đã lớn lên và tin rằng phải luôn đấu tranh. Chúng ta học cách áp đặt mọi việc và thúc bách người khác. Chúng ta làm cho mình kiệt sức và quay tít.

Tôi học điều này không dễ dàng tí nào. Khi tôi mới khởi sự trở thành một họa sĩ, tôi quyết định không có gì ngăn cản được tôi. Tôi quết tâm « vẽ 10 giờ một ngày,7 ngày một tuần và nếu không xong thì vẽ suốt đêm ». Tôi vẽ được những bức tranh tệ hại. Mệt lử và buồn bực, tôi bắt đầu ngẫm ra rằng chán nản không có ích gì.

Cuộc đời là một cuộc đấu tranh nếu bạn cứ khăng khăng như vậy. Hãy cứ để mọi việc bộc lộ ra.

Một thanh niên lặn lội đường xa đến tìm một võ sư nổi tiếng người Nhật. Diện kiến ông anh hỏi : « Thưa thầy, con muốn học để trở thành người giỏi nhất về môn này. Phải mất bao lâu ạ ? «

Ông thầy trả lời : « Mười năm ».

Chàng thanh niên nói : « Thưa thầy, con rất ham học hỏi. Con sẽ làm việc ngày đêm. Vậy thì mất bao lâu ? »

Võ sư trả lời : « Hai mươi năm ».

vSự chú tâm

Hầu hết chúng ta đều phát hiện ra sống trong hiện tại thật khó, và hầu hết thời gian của chúng ta dành để tiếc nuối quá khứ hay lo sợ cho tương lai.

Sống trong hiện tại giống như đi trên dây thừng. Bạn rất dễ rơi xuống nhưng thực hành hoài, bạn sẽ học được cách giữ thăng bằng lâu hơn. Sau đây là ba bí quyết để giữ cho đầu óc bạn luôn sống trong thực tại :

- HÃY DÀNH CÀNG NHIỀU THỜI GIAN BẠN CẦN CÀNG TỐT ĐỂ LÀM MỌI VIỆC.

Đừng có sống cuộc đời vội vã. Khi chúng ta tin chúng ta không bao giờ có đủ thời gian, hãy đoán xem chuyện gì sẽ xảy ra ! Chẳng bao giờ có đủ thời gian. Chúng ta trễ xe buýt, trễ thang máy, ăn trongl úc chờ điện thoại.

Dù có làm gì, bạn hãy tự nhủ : « Khi tôi đang viết lá thư này (ủi cái áo này, rửa mớ chén này), tôi chỉ chú ý đến những việc tôi đang làm. Cần phải mất bao nhiêu thời gian thì tôi sẽ dành bấy nhiêu thời gian. Tôi không vội.

- HÃY THỰC HÀNH KỸ NĂNG NHẬN BIẾT CỦA LOÀI VẬT.

Hãy dắt chó đi dạo và để ý nó. Con chó không bỏ qua điều gì, từ bụi cây, lá cỏ và hoa, cả những ống chữa lửa… Nên dắt cùng một con chó đi dạo nhiều lần, và mỗi lần đối với nó là một kinh nghiệm. Chó sống trong hiện tại.

Khi chúng ta thực hành kỹ năng nhận biết của loài vật. Chúng ta để ý là đầu óc mình luôn ở đâu đó. Hãy ăn một bữa ăn và thưởng thức từng miếng đồ ăn. Hãy nói chuyện với bạn và đừng bỏ sót từ nào. Hãy nghe một bài nhạc và chú ý từng nốt. Hãy đi dạo và ngắm từng cái cây. Dần dần chúng ta sẽ làm được như vậy.

Hãy khẳng định với mình : « TÔI CÓ NHIỀU THỜI GIAN ». Một sự khẳng định được lặp đi lặp lại sẽ trở thành một phần của tiềm thức. Khi cảm thấy có áp lực về thời gian, bạn hãy tự nhủ : « Mình có nhiều thời gian ».

Đạo Sufi cho rằng chúng ta sinh ra trong u mê, sống u mê và chết trước khi chúng ta kịp mở mắt. Tôi cho là họ nói về sự nhận biết. Vì thế chúng ta thường chỉ đi qua xúc cảm còn đầu óc thì lang thang đâu đó.

Càng đứng lâu trên sợi dây thừng, đời sống càng tốt hơn.

vTại sao phải thư giãn ?

Với hầu hết mọi chuyện chúng ta làm trên đời này, chúng ta đều trông đợi vào kết quả. Nhưng với thư giãn sâu, thiên định hay cầu nguyện thì khác. Bạn không thể chỉ mong đợi kết quả. Bạn có thể cho là có lợi về lâu dài nhưng bạn phải hoàn toàn chú tâm vào thực tại. Hành động chính là phần thưởng. Nói cho gọn thì bạn không cố gắng « kiếm được » cái gì mà chỉ « chiêm nghiệm », không « làm gì » cả.

Khi bạn thực hành thư giãn nhiều lần, bạn sẽ thấy chất lượng của kinh nghiệm yên lặng này sẽ thấm vào đời sống hàng ngày của bạn. Đầu óc bạn sẽ trở nên thư giãn và nhạy cảm hơn. Giống như nhúng quần áo vào nước thơm, mỗi lần để lại một chút hương. Mỗi chúng ta đều có lối đi vào trong tâm hồn, nhưng nó rất tinh tế. Khi đời sống qúa bận rộn và ồn ào, chúng ta không nghe được. Khi chúng ta thoát khỏi những gì xảy ra bên ngoài, chúng ta nghe thấy tiếng nói bên trong của mình. Sự nhạy cảm của bạn luôn có sẵn, nhưng bạn thường không lắng nghe nó.

Những nghiên cứu tiếp tục thừa nhận rằng việc nghỉ ngơi đầu óc là rất tốt cho sức khỏe của bạn . Một nhóm nghiên cứu từ hai đại học nổi tiếng trên thế giới đã nghiên cứu 73 ông bà lão sống trong nhà dưỡng lão. Chủ đề là hỏi xem họ thuộc nhóm nào trong hai nhóm sau a) không luyện tập gì cả b) thiền định hàng ngày. Sau 4 năm rưỡi thì những người không tập thiền chết, còn những người có tập đều còn sống.

Vào năm 1978, Robert Keith Wallace hoàn thành một nghiên cứu trong 10

năm về người tập thiền, đánh giá tuổi thọ sinh học của họ qua 3 yếu tố : huyết áp, thính giác và thị lực. Ông ta phát hiện ra rằng những người tập thiền trong 5 năm hoặc ít hơn thì về mặt sinh học trẻ lại được 5 năm , còn những người tập lâu hơn 5 năm thì trẻ lại 12 năm, nghĩa là người sáu mươi tuổi có thân thể chỉ 48 tuổi.

Tôi thấy rằng mỗi khi tôi thư giãn, tập thiền hay cầu nguyện, tôi cảm thấy cân bằng và có kiểm soát hơn. Chẳng bao lâu tôi thấy mãn nguyện và bỏ tập dần dần cuộc sống căng thẳng hơn và tôi khó chịu hơn. Tôi không còn an tâm nữa. Tôi áp dụng lại chế độ thư giãn hàng ngày và cuộc sống lại tốt đẹp.

Nhiều người bận rộn thường trải qua chu kỳ này. Nguyên tắc là : « Nếu bạn không có thời gian để thư giãn, bạn tuyệt đối phải làm điều này ». Bạn sẽ nghĩ là rồi mình sẽ học được, nhưng không phải vậy.

Dĩ nhiên, thư giãn làm cho chúng ta thích sống và mang cho bạn cả những lợi ích khác. Chúng ta thường hút về phía mình những người có suy nghĩ giống chúng ta. Khi cảm thấy bình tâm, chúng ta thu hút những người bình tâm và những tình huống yên ổn. Những người nóng giận nhìn người bình thản và nghĩ họ kỳ quặc – và họ bỏ đi tìm người khác để hơn thua. Nếu bạn chỉ tương tối bình tĩnh thôi và phải đối xử với những người giận dữ thì họ thường nghe theo bạn và cư xử tốt hơn !

Muốn được chỉ dẫn để tập thiền thì hãy tìm mua sách và tham gia những lớp tập thiền để phát triển những kỹ năng cần thiết.

vNhững cách thư giãn, thiền định.

- THƯ GIÃN LÀ HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY. Vì thế nên cố thực hành hàng ngày đúng vào một giờ nhất định. Buổi sáng sớm là tốt nhất vì không bị làm phiền và chuẩn bị để bạn sẵn sàng cho một ngày làm việc.

- HÃY THƯ GIÃN TRONG TƯ THẾ NGỒI. Nếu bạn nằm xuống thì sẽ dễ buồn ngủ.

- NẾU BẠN KHÔNG CÓ THỜI GIAN ĐỂ THƯ GIÃN THÌ CŨNG CỨ THƯ GIÃN ! Tập thiền còn giúp cho bạn có thêm thời gian chứ không phải lấy đi thời gian của bạn. Hãy xem hoạt động đó như « lên dây cót » cho bạn, giống như lên dây cho một chiếc đồng hồ - 20 phút mỗi ngày sẽ cải thiện hiệu năng của bạn.

vVà khi người ta khiếp sợ…

Hãy thử điều này. Mỗi lần bạn gây gổ, mâu thuẫn kịch liệt với ông chủ, chồng hay những người bà con thì hãy bỏ đi đâu đó. Hãy ngồi một mình thật yên tĩnh. Thư giãn. Cảm nhận chính mình phải chấp nhận họ. Hãy hướng tình cảm của mình vào họ bằng bất cứ cách nào bạn thích. Nếu kỹ thuật này có vẻ mới và khó đối với bạn thì cũng nên cố. Không cần phải tìm hiểu, chỉ sử dụng nó. Nhiều người đã làm việc này. Bạn có thể ngạc nhiên với kết quả đạt được.

ĐÚC KẾT

Hãy bắt đầu một ngày bằng ý định muốn được cân bằng và thanh thản. Có những ngày bạn duy trì được tâm trạng đó cho đến giờ ngủ. Có những ngày chưa đến giờ trưa. Nếu sự bình an tâm hồn là mục tiêu hàng ngày của bạn thì bạn sẽ càng lúc càng thỏa mái hơn.

vHãy nghỉ ngơi một lúc !

Bạn có bao giờ để ý là có khi bạn xông xáo cả ngày mà vẫn sung sức, nhưng có khi chỉ đi một vòng quanh siêu thị thì lại cảm thấy muốn xỉu ?

Mọi cái xung quanh ta đều có sự rung động, dù đó là cỏ cây, nhựa, bê tông… Chúng ta bị ảnh hưởng bởi sự rung động này. Cây cối và rừng núi có khả năng chữa trị : chúng thay thế năng lượng cho chúng ta. Những khu mua sắm và bãi đậu xe có sự rung động khác nhau : chúng hút hết năng lượng của ta. Nhà thờ có sự rung động cao. Những nhà hàng dơ bẩn với những tấm khăn rải bàn bằng nhựa là những nơi năng lượng thấp. Những quán bar đầy khói và gái điếm là những nơi ít năng lượng – nó « cướp đi » năng lượng của bạn.

Bạn không cần phải là thiên tài mới nhận ra là sức khỏe và cảm xúc của bạn bị ảnh hưởng bởi những năng lượng tinh vi của môi trường. Khi bạn nhiều năng lượng thì bạn có sức đề kháng chống lại bệnh tật và tâm trạng xấu. Khi yếu ớt bạn thường dễ bị chán nản và mắc bệnh.

ĐÚC KẾT

Phải trả giá để chọn lựa được cách hiểu biết thân thể mình. Tốt hơn là bạn không nên ăn trong nhà hàng và ngủ trong khách sạn. Hãy canh giữ chính bạn cẩn thận và tin vào trực giác của bạn. Tránh xa những nơi làm cạn kiệt năng lượng của bạn. Khi thấy chỗ nào không ổn thì bạn nên bỏ đi !

vHãy tìm một không gian !

Không có gì ngẫu nhiên trong việc tất cả các nền văn hóa trên thế giới đều có truyền thống và tôn trọng thời gian riêng tư. Trong thời thanh niên, những thổ dân Ấn Độ và Châu Phi thường rời buôn làng của họ để lên núi hay vào rừng sống một mình.

Những vị thánh như GiêSu, Thích Ca Hay Mohammed đều phát huy được nguồn cảm hứng khi ở một mình. Mỗi chúng ta đều cần một nơi thiêng liêng, không có điện thoại hay tiếng nhạc ồn ào, đồng hồ, báo chí. Đó là nơi bạn có thể tạm quên đi chuyện tiền nong, cơm áo. Trốn vào một góc phòng, một chỗ trên hành lang hay trong rừng để suy tưởng và sáng tạo.

BỨC TRANH TOÀN CẢNH

"Khi chúng ta cố tách cái gì đó ra, chúng ta thấy nọ bị buộc vào những vật khác trong vũ trụ".

John Muir

Từ thế kỷ 17, các khoa học gia đã áp dụng phương pháp của Issac Newton, tức là nếu bạn muốn hiểu chuyện gì, thì chia nó ra thành từng phần nhỏ và xem xét những phần đó. Nếu bạn vẫn không hiểu thì chia nó thành những miếng nhỏ hơn nữa… từ phân tử, nguyên tử đến hạt vi lượng… và cuối cùng bạn sẽ hiểu được vũ trụ. Thật vậy không?

Hãy chọn bài thơ của Wordsworth và chia nó theo giới từ và đại từ, chia những từ thành các chữ cái. Bạn hiểu gì hơn về bài thơ? Hãy phân tích " Mona Lisa " theo từng khổ.

Khoa học mang đến cho chúng ta điều kì diệu. Nhưng nó cũng chỉ là một mặt của cái toàn diện. Khoa học mổ xẻ mọi cái. Trí óc con người tách rời sự vật và trái tim thì mang chúng lại với nhau.

Có những câu hỏi mà thông tin và sự thông thái không trả lời được. Chúng ta càng phân tích người khác thì càng không nhìn thấy cái đẹp bên trong của họ. Khi bạn phân tích và mổ xẻ vũ trụ tức là bạn tách rời chính mình. Khi bạn đồng cảm thì bạn sẽ nhìn được bức tranh tổng quát hơn và cảm thấy gần gũi hơn. Quan tâm thì bạn sẽ được gắn kết tức thì. Mọi vật trong vũ trụ đều liên hệ với nhau. Chúng ta càng chia nhỏ sự vật thì càng dễ đánh mất cái thiết yếu.

ĐÚC KẾT

Ngược lại với phân tích là tổng hợp. Sức khỏe có được từ việc nhìn sự việc một cách tổng quát - nhìn chính bản thân bạn và nhân loại như là một tổng thể.

vLòng biết ơn và sự bình an của tâm hồn

"Nếu lời cầu nguyện duy nhất bạn thường đọc trong cả cuộc đời là "cám ơn", như thế là đủ".

Merster Ekhart

Trong một khoảng thời gian nào đó, bạn hãy thôi không phán xét cuộc sống và con người nữa. Hãy tưởng tượng bạn thức dậy vào buổi sáng và nói với… trời đất: " Xin cám ơn vì đã cho cuộc sống, cho tôi gia đình, mái ấm, bạn bè, thức ăn và cả ngày hôm sau". Bạn không cảm thấy mình gắn bó với thế giới hơn bình thường sao? Và trước khi bạn nói rằng tôi vẫn chưa biết về gia đình bạn, bạn hãy tưởng tượng là mình cảm thấy biết ơn vào ngày hôm sau và hôm sau nữa. Bạn không thấy tốt hơn sao?

Hầu hết chúng ta đều nhận được tín hiệu là mình không ổn. Chúng ta sẽ nhanh chóng biết được rằng gia đình, người yêu, xe hơi và công việc của chúng ta không ổn. Chúng ta bám vào những gì còn thiếu. "Nếu tôi được tôn trọng hơn một chút tại nơi làm việc, nếu tôi chỉ có thêm chiếc Mercedes Benz…". Bạn có thấy sự bình an sao mà nhiều đòi hỏi quá vậy không?

Mỗi lần chúng ta biết ơn điều gì đó, chúng ta sẽ trở nên bình an hơn. Mỗi khi nói "cám ơn", chúng ta khẳng định : "Mình chấp nhận những gì mình có và hoàn cảnh hiện tại của mình. Mình đang học những gì cần học".

SỰ BÌNH AN TÂM HỒN ĐẾN TỪ SỰ HÀM ƠN NHỮNG CÁI BẠN CÓ, KHÔNG PHẢI CÁI BẠN KHÔNG CÓ. Khi bạn chấp nhận cuộc sống, bạn sẽ thấy nó phục vụ bạn như thế nào.

ĐÚC KẾT

Nếu bạn nghiêm túc tìm kiếm sự bình an tâm hồn thì sẽ có lúc bạn cần đến ý thức biết ơn. Và đây là bài học – nếu bạn muốn tỏ ra biết ơn thì phải cảm thấy như vậy ngay khi vừa thức dậy. Nếu bạn nói : " Khi đời sống tôi tốt đẹp hơn, tôi sẽ biết ơn", bạn sẽ không bao giờ cảm thấy như vậy!

vVà rồi thì sao ?

Trong một quyển sách viết về cách tìm ý nghĩa cuộc đời, cần phải nói đến cái chết. Cuộc sống có công bằng hơn không nếu chúng ta không bao giờ chết? Như thế chúng ta còn học được gì từ sai lầm của chúng ta! Làm sao bạn áp dụng được những kiến thức mới phát hiện được, ví dụ " bạn nên tránh những chiếc xe buýt đang đi ở tốc độ cao", khi bạn đã bị một chiếc tông? Sẽ dễ chịu hơn khi biết được bằng chứng là chúng ta không đủ sức chịu đựng nữa trước 75 tuổi.

Einstein thì tích cực hơn. Einstein cho rằng năng lượng không được tạo ra mà cũng không mất đi. Vì thế khi bạn chết, sẽ có điều gì đó xảy ra cho linh hồn của bạn. Dĩ nhiên là xương bạn sẽ bón cho cây, nhưng không phải chỉ có xương và sụn. Linh hồn của bạn phải đến nơi nào đó!

Aunt Molly nói: " Khi tôi nằm trên bàn mổ, và thình lình rời bỏ thể xác tôi. Tôi quan sát cuộc phẫu thuật chính thân thể tôi. Tôi còn nhớ tất cả những gì bác sĩ nói và anh có tin không, họ nói về đội bóng Chicago Bulls?"

Bạn không chỉ có thể xác! Vậy chuyện gì xảy đến với cái phần "không phải thể xác "kia?

Cả Einstein và Aunt Molly đều góp phần củng cố một tiền đề là cuộc sống vẫn tiếp tục sau khi bạn chết. Cả người Phương Đông và Phương Tây đều cho rằng sau khi chết bạn còn được biết nhiều cái. Một điều chắc chắn là vì chúng ta không biết chính xác điều gì xảy ra ở thế giới bên kia, cái chết sẽ là một động cơ để bạn tận hưởng cuộc sống trên cõi trần. Thật là hợp lý, phải không bạn?

Bạn có thể làm theo cách tồi tệ nhất là đày đọa cuộc sống trần gian vì họ cho rằng sẽ được đền bù trên thiên đàng. Đó là một cơ hội tốt! Tốt hơn nên nói: " Dù cho sự vĩnh hằng có là gì, tôi quyết tâm sống cuộc đời hiện tại cho tốt đẹp nhất!"

ĐÚC KẾT

Thật hợp lý khi cho rằng những gì bạn có được trong cuộc đời này, tình yêu, sự quyết đoán, lòng say mê, những kỹ năng… bạn đều mang theo mình. Vậy tốt nhất ta nên phát triển bản thân cho hoàn thiện ngay bây giờ và ở đây – và hy vọng nó cũng sẽ được chuyển tiếp đến kiếp sau!

CHƯƠNG 9

lllll

TẠI SAO CHÚNG TA CÓ MẶT Ở ĐÂY?

SỰ THA THỨ

GIA ĐÌNH

TÌNH YÊU VÀ NỖI LO SỢ

TẠI SAO CHÚNG TA CÓ MẶT Ở ĐÂY.

Hãy tưởng tượng bạn đến tham gia một cuộc thi " Hãy trả lời câu hỏi… "MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC ĐỜI LÀ GÌ?" bằng tối đa 10 chữ". Bạn sẽ viết gì?

"Kiếm một căn nhà và chất đầy đồ đạc".

"Kiếm một triệu đôla và về hưu ở Bermuda?"

"Cải thiện môn golf của tôi".

Mỗi chúng ta đều biết một cách thầm kín rằng có nhiều hơn vậy. Chúng ta biết là CON NGƯỜI CÓ TRƯỚC, rằng hãy BMW và giày Gucci chỉ là cái nhỏ. Nhưng đôi khi chúng ta bị lạc hướng và chú ý vào cái chi tiết - bộ sa lông da để phòng khách và hệ thống giải trí mới.

Chủ đề của hầu hết những bài hát và bộ phim là gì? Quan tâm đến con người. Phải trải qua bao nhiêu bi kịch thì chúng ta mới nhớ đến những ưu tiên thật sự của mình?

Marianne Williamson đề cập đến điểm này khi cô nói về những người chờ chết. Trong những giờ hấp hối, khi có tất cả những người thân yêu vây quanh, đa số họ thường nói: " Ước gì tôi có thêm 20 đứa cháu nữa?" Họ nhắn nhủ: " Hãy chăm sóc mẹ, những đứa con…". Họ không nói: " Hãy chăm sóc chiếc xe của tôi". Để trả lời những câu hỏi này " Tại sao chúng ta lại được sinh ra?" Nói như thế này sẽ có ý nghĩa hơn: " CHÚNG TA SINH RA ĐỂ HỌC CÁCH YÊU THƯƠNG NHAU".

Những bệnh việc của Mỹ đã thực hiện những thí nghiệm trên những đứa trẻ mới sinh. Một nhóm được ẵm và ru trong 10 phút, mỗi ngày 3 lần. Nhóm thứ hai không được ru. Nhóm thứ nhất lên cân nhanh gấp đôi nhóm thứ hai. Y khoa có một tên gọi rất dài cho loại hình chăm sóc này. Chúng ta không cần biết vì chúng ta chỉ nói về sự yêu thương. Thực tế là không có tình yêu thương, trẻ em sẽ không lớn và ngay cả người lớn cũng sẽ không trưởng thành.

Không biết bao nhiêu lần tôi đã nghe những người đàn ông trưởng thành nói: " Cả đời tôi chỉ mong được nghe cha tôi nói là ông rất tự hào về tôi / nói rằng ông yêu thương tôi".

Nếu chúng ta trung thực, tất cả những việc chúng ta làm là để có được nhiều tình yêu thương hơn. Tất cả những người trên đường phố, những người làm việc trong các văn phòng, họ đều đau khổ vì tình yêu thương - và một số người làm những điều điên rồ nhất để đạt cho được tình cảm này.

Tại sao lại lo lắng về chuyện này? Bởi vì để cho đời sống thật sự có ích thì chúng ta cần biết tại sao ta lại tồn tại trên cõi đời này. Nếu bạn không đồng ý rằng ưu tiên thứ nhất là yêu thương nhau, bạn nên làm rõ cái gì đối với bạn là quan trọng nhất ví việc làm này sẽ vô cùng có lợi.

Nếu bạn đồng ý thì có thể đánh giá tất cả những việc cần làm bằng tiêu chuẩn: " Nếu tôi làm X thì tôi sẽ mang đến nhiều tình yêu thương hơn cho cuộc đời tôi, gia đình tôi, bạn bè và hàng xóm của tôi không?"

Để yêu ai đó thì bạn không cần phải hôn người đó, phát gạo cho cư dân thế giới thứ ba. Chỉ cần bạn ít phê phán họ hơn. Hãy để cho họ tự do muốn được mặc gì thì mặc, sống theo cách họ muốn và được chính là bản thân họ.

SỰ THA THỨ

“ Sự tha thứ là hương hơm mà hoa violét để lại trên gót giày đã giẫm nát nó”.

Mark Twain

Đây là điều đã xảy ra. Chúng ta tạo ra những qui tắc bên trong đầu ta về cách cư xử của người khác. Khi người ta vi phạm qui tắc, chúng ta ghét họ. Ghét họ vì họ lờ đi những qui tắc của bạn làm bạn khó chịu.

Hầu hết chúng ta đều cho rằng chúng ta có thể phạt người khác bằng cách không tha thứ cho họ - đó là : « Nếu tôi không tha thứ cho bạn, bạn phải chịu đựng ». Thật ra, chính tôi phải là người chịu đựng. Tôi bị đau bao tử, bị mất ngủ.

Lần tới nếu bạn ghét ai đó thì hãy nhắm mắt lại và chiêm nghiệm cảm xúc của bạn. Hãy chứng nghiệm qua thân thể của bạn. Làm cho ai đó cảm thấy có lỗi là làm cho chính bạn đau khổ.

Con người làm cái họ phải làm, biết cái họ phải biết. Dù có làm cho họ cảm thấy có lỗi thì cũng chẳng có gì thay đổi - trừ việc nó làm bạn thêm phiền muộn. Mọi việc cứ theo cách của nó. Nếu một con chim hải âu chụp trên đầu bạn thì bạn có ghét chim hải âu không ? Vậy tại sao lại ghét người khác ? Chúng ta đâu thể nào kiểm soát người khác vì chúng ta cũng không kiểm soát được bão và hải âu. Vũ trụ không hoạt động dựa trên tội lỗi và sự buộc tội – đó là những cái chỉ do con người tạo nên.

Trong khi chúng ta nói đến sự tha thứ thì hãy tha thứ cho bố mẹ trước. Rõ ràng họ không hoàn hảo. Nhưng khi bạn còn nhỏ, cha mẹ bạn đâu có những quyển sách tâm lý dạy cách làm bố mẹ, và họ phải lo biết bao nhiêu việc khác ngoài việc nuôi dạy bạn ! Dù họ có sai chỗ nào thì đó là chuyện quá khứ. Ngày nào bạn còn chưa tha thứ cho cha mẹ thì ngày đó bạn còn làm khổ cuộc đời mình.

vĐau đớn là điều không thể tránh khỏi, nhưng có thể chọn lựa để không đau khổ

Bạn nói : « Nếu ai đó làm chuyện gì thật khủng khiếp, tôi cũng tha thứ cho anh ta sao ? »

Tôi có một người bạn tên là Sandy McGregor. Vào tháng 1 năm 1987, một người thanh niên cầm một khẩu súng ngắn đi vào đại sảnh nhà anh và giết chết 3 em gái. Bi kịch mà Sandy nhìn thấy đã biến thành nỗi đau khổ và giận dữ cho riêng anh. Một số người trong chúng tôi hiểu anh đã phải chịu đựng như thế nào.

Nhưng với thời gian và sự giúp đỡ của bạn bè, anh đã quyết định rằng muốn sống cuộc đời mình cho tốt thì anh phải bỏ qua nỗi giận dữ và tha thứ cho tên giết người đó. Sandy dành thời gian của mình để giúp cho người khác học được cách tha thứ và quên đi sự căm thù, ngay cả trong tình huống khủng khiếp nhất. Sandy thường nói là anh ta khắc phục sự căm thù của anh vì lợi ích của chính anh và cho sự tồn tại của anh.

Tôi để ý rằng những người đã trải qua những biến cố như Sandy thường chia thành hai nhóm. Một là những người cứ giam hãm mình trong cảm giác tức giận và cay đắng. Hai là những người có được sự sâu sắc và lòng trắc ẩn phi thường.

Những sự kiện biến đổi được chúng ta không phải là cái ta có thể chọn lựa. Nhưng như người nào đó đã nói, chúng ta không bao giờ muốn trải qua những gì mình trải qua, để trở thành người mà mình muốn trở thành. Mỗi chúng ta đều phải chia phần chịu đựng bệnh tật, tai họa, sự chán nản, cô đơn… Sau mỗi lần mất mát hay đau đớn là quá trình chịu đựng. Nhưng điều quan trọng nhất là kinh nghiệm đó làm cho bạn cứng rắng hơn hay mềm yếu đi.

Bất kỳ ai trong chúng ta chịu ít thử thách hơn Sandy thì sự chọn lựa là giống nhau. « Bạn có muốn sống cuộc đời có ý nghĩa hay không ? »

vTôi có buộc phải yêu thương (hay ít ra là thích) bản thân tôi ?

Có ! Những người không thích bản thân sẽ bị đau khổ suốt đời !

Nhiều người không chịu được ý nghĩ » yêu thương chính bản thân mình ». Vậy mà họ lại muốn người bạn đời yêu thương họ ! Có ngớ ngẩn không chứ ? Làm sao tôi có thể nói : « Tôi không thể yêu thương bản thân mình » và rồi tức giận với vợ tôi vì cô ta không yêu thương tôi ? Rõ ràng, để có được một quan hệ bền vững, bạn phải biết yêu chính mình.

Chúng ta không thể cho ai cái mà chúng ta không có. Chúng ta không thể chấp nhận người khác đúng như bản chất của họ nếu không thể chấp nhận chính bản thân chúng ta. Khi chúng ta bị những thiếu sót của bản thân làm cho mụ mị thì chúng ta thường tìm kiếm những thiếu sót này nơi người khác và hy vọng sẽ làm cho mình cảm thấy dễ chịu hơn. Nhưng khi tìm được thì mình lại chẳng thấy dễ chịu chút nào.

Nếu cứ tập trung vào cái dở của chính mình, cuộc sống sẽ tiếp tục trừng phạt chúng ta, và chúng ta sẽ trừng phạt chính chúng ta. Bằng chứng là chúng ta tiếp tục bệnh hoạn, nghèo khổ và cô đơn. Chừng nào chúng ta không chấp nhận bản thân mình thì đừng có trông đợi mọi người thích chúng ta, và rồi đổ lỗi cho họ.

vYêu thương bản thân có nghĩa là gì ?

Nói cho đơn giản nhất thì đó là tha thứ cho chính bạn. Điều đó có nghĩa là thừa nhận rằng bạn đã cố gắng hết sức theo cách của bạn cho đến lúc đó. Đừng cho là mình có lỗi. Hãy quên đi sự hoàn hảo và nhắm đến việc cải thiện.

Tha thứ cho bạn vì những yếu kém của riêng bạn và bạn sẽ tự động bỏ qua cho người khác những điều tương tự. Người khác sẽ phản ánh hình ảnh của chính bạn. Nếu bạn chú ý thì sẽ luôn nhận được thông điệp rằng mình nên trưởng thành như thế nào. Chính bạn mới là trung tâm của vấn đề.

Vì lợi ích của con cháu chúng ta, chúng ta phải chấp nhận bản thân mình. Trẻ con noi gương chúng ta. Nếu bạn tự hành hạ mình thì chúng cũng sẽ tự làm khổ mình - và làm khổ chính bạn nữa !

ĐÚC KẾT

Khi chúng ta tha thứ cho bản thân, chúng ta không phê bình người khác nữa.

v « Yêu thương hàng xóm » có nghĩa là gì ?

« Tình yêu thương chữa lành vết thương cho cả hai bên, người cho và người nhận »

Karl Menninger

Tôi cho rằng « yêu thương hàng xóm » có nghĩa là :

- Không phán xét anh ta.

- Không phê bình anh ta.

- Không mong đợi gì ở anh ta.

Cách này rất thực tế có thể giảm bớt cho bạn nhiều phiền muộn và thất vọng. Cũng như những qui tắc tinh thần khác, đây là một lời khuyên tâm lý tuyệt diệu nhất.

Chúng ta có xu hướng nói: “ Nếu tôi có thể hiểu được tại sao Frank lại kiêu ngạo đến như vậy thì tôi sẽ thích anh chàng này”. Nếu đã quyết định quí mến anh thì chúng ta mới bắt đầu hiểu anh. Tha thứ và thương yêu là một và giống nhau. Đó là lý do tại sao chúng ta thấy mình dễ yêu trẻ con hơn – bởi vì chúng ta cho là chúng ngây thơ.

Mỗi khi chúng ta quyết định yêu thương hay tha thứ trong một tình huống nào đó tức là chúng ta đang tiến bộ bởi vì chúng ta không thể vừa yêu thương vừa thù ghét ai đó được!

ĐÚC KẾT

Bạn yêu thương ai đó theo cách nào? Hãy cố thay thế từ “ chấp nhận” bằng từ khác. “Chấp nhận hoàn toàn chính là tình yêu thương vô điều kiện.”

GIA ĐÌNH

v “Tại sao tôi có gia đình?”

Gia đình được tạo ra để dạy cho chúng ta về tình yêu thương vô điều kiện. Bạn có thể rời bỏ đồng nghiệp ở văn phòng, bạn nhậu ở quán rượu. Nhưng gia đình thì khác. Bạn gắn bó với những người trong gia đình cả cuộc đời và phải học cách yêu thương họ.

Trong gia đình, chúng ta học được cách ngưỡng mộ mọi người dù họ có bề ngoài như thế nào hay làm gì cho chúng ta. Chúng ta phải học cách yêu

thương từ bên trong. Trong câu chuyện " Con thỏ bằng nhung", Skin Horse nói về tình yêu thương vô điều kiện như thế này:

" Tình yêu thương thật sự không phải là cái tạo nên bạn. Nó xảy đến với bạn. Khi một đứa trẻ thương bạn trong một thời gian dài, rất dài, không phải chỉ đùa vui mà thật sự yêu bạn, thì bạn sẽ biết yêu thương thật sự. Không phải nó xảy ra ngay lập tức mà thấm vào bạn dần dần. Đó là lý do tại sao nó thường không xảy đến cho những người dễ đổ vỡ, khó khăn hay quá dè dặt. Thường thì yêu thương thật sự, như người ta nói, bạn thương ai thương cả đường đi lối về hay thương thì trái ấu cũng tròn. Nhưng điều này không quan trọng, khi bạn đã yêu thương ai thật sự thì người đó không còn xấu nữa, chỉ những không hiểu được điềy này mới cho là người này xấu".

vHòa nhập với gia đình một cách hiển nhiên

Không buồn cười sao khi nhiều người tiếp đãi người lạ đến nhà mình còn tử tế hơn với người trong nhà. Bạn có tiếp khách bao giờ chưa? Mất cả hai ngày để sắp bàn ghế, bày bộ đồ ăn đẹp nhất, phục vụ hải sản, dâu và rượu sâm banh Pháp- và rồi chẳng bao giờ gặp lại họ!

Tuần tới, Mẹ và Bố đến chơi, chúng ta lại bỏ quên họ. Chúng ta lịch sự hơn với những người mà chúng ta biết rất ít! Có lẽ chúng ta nên làm khác - để dành món hải sản cho Mẹ và Bố.

Chỉ cho đến vài năm cuối đời của cha tôi, tôi mới học được cách ôm ông. Giống như nhiều người cha và con trai khác, tôi thôi không ôm cha nữa khi được tám tuổi. Tôi muốn trở thành " người đàn ông". Phải mất hai mươi năm tôi mới biết được người đàn ông thật sự có thể bày tỏ tình cảm của mình.

Từ khi viết sách, tôi thấy mặt mình thường xuyên trên báo và truyền hình. Tôi hiểu ra cái đó chẳng có giá trị gì. Tôi thường tự hỏi: " Mình có ý nghĩa gì với những người thật sự yêu thương và tin tưởng ở mình – gia đình tôi và bạn bè thân thiết? Mình có đáng tin cậy, quan tâm, tế nhị và độc lập không?" Và đây mới là điều có ý nghĩa.

vHãy hỗ trợ người bạn đời của bạn

Có hai cách duy trì một mối quan hệ - một là làm thành một đội, hai là thành một cuộc thi đấu.

Fred đáng lẽ phải về nhà lúc 6 giờ chiều, nhưng đã trễ hai giờ. Mary lo phát

bệnh.”Chuyện gì xảy ra với anh Fred thế nhỉ?” Lúc 8 giờ 15, Fred bước vào cửa. Nhìn thấy anh an toàn và khỏe mạnh như thường, cô la lên như muốn nói: “ Nếu anh về nhà trễ thế này chắc anh đã bị tai nạn”.

Fred nạt cô và Mary im lặng bỏ đi. Họ không nói chuyện với nhau nữa.

Cô đi ngủ và thấy một tờ ghi chú ghim trên gối cô: “Tôi phải đi đến văn phòng sớm. Đánh thức tôi lúc 7 giờ”. Fred thức dậy lúc 9 giờ 30 và thấy một tờ ghi chú ghim trên gối anh: “7 giờ rồi. Dậy đi!”

Nhiều cặp vợ chồng cố gắng biến nhau thành những tên ngốc.

Tôi cho là họ phải hợp tác với nhau. Tôi may mắn có một bạn đời giúp đỡ và khuyến khích tôi cả đời. Tôi hỏi ý kiến Julie cho từng trang viết và bất cứ điều gì tôi làm. Không có cô tôi không thể làm gì cả. Chúng tôi càng ngày càng gần gũi nhau hơn. Thật tuyệt là không biết bao nhiêu lần những người bồi bàn và tiếp viên hỏi chúng tôi: “ Hai người đang đi hưởng tuần trăng mật à?” Chúng tôi xe đó là một lời khen tuyệt diệu.

Nếu đã chọn sống với nhau, các bạn nên hỗ trợ nhau. Nếu không thì phải xem lại tại sao mình cưới người đó.

TÌNH YÊU VÀ NỖI LO SỢ

Quyển sách “ Một khóa học về phép mầu” đã chỉ ra rằng chúng ta có hai tâm trạng chính – yêu thương và lo sợ. Nó cho rằng lo sợ là nguồn gốc của cảm xúc tiêu cực. Thật là một khái niệm đơn giản và là điểm khởi đầu tốt để xem xét tình cảm của chúng ta.

Jane nói: “ Nếu tôi giận thì đó là sự giận dữ chứ không phải là sợ hãi!” Nào hãy xem. Người chồng Bill về nhà sặc mùi nước hoa và rượu. Jane rất giận. Cô la hét và ném vỡ hết đĩa trong bếp. Thật ra cô la hét vì sợ. Cô sợ là anh ta không quan tâm, sợ rằng cô sẽ mất Bill và sợ những sợi tóc vàng trên áo khoác của anh! Khi chúng ta giận dữ là lúc chúng ta sợ.

Jim lo lắng về đồ anh ta cầm cố. Jim nói : « Nhưng tôi lo lắng vì tôi lo lắng ». « Lo lắng » là một từ khác dùng cho sự lo sợ. Nếu không sợ gì tại sao bạn phải lo lắng ? Khi chúng ta lo lắng và lúc chúng ta sợ.

Vậy còn ghen tỵ ? Ghen tỵ cũng do sợ. Bạn sợ mình yếu kém hơn mọi người

và sợ họ nghĩ vậy. Khi chúng ta ghen tỵ là lúc chúng ta sợ.

Đằng sau sự giận dữ, lo lắng, ghen tỵ, chán nản là nỗi lo sợ. Vậy khái niệm yêu thương / lo sợ này giúp được gì ? Nó giúp cho bạn thành thật hơn với mình. Chúng ta sẽ hiểu ra là mình không buồn phiền gì với cái lý do mà bạn tưởng.

Nếu muốn giảm thiểu nỗi lo sợ thì bạn phải thừa nhận là nó tồn tại. Khi tôi nói : « Em thật không biết điều khi làm cho tôi ghen tỵ ». , tôi bị sa lầy. Chỉ khi tôi biết hỏi mình » Tại sao tôi sợ khi em nói chuyện với những người lạ đẹp trai ? », tôi sẽ được giải thoát. Vậy là tôi hiểu được là do tôi sợ chớ không phải lỗi của cô ta. Khi thừa nhận nỗi lo sợ mình, bạn có nhiều cơ hội để vượt qua nó hơn.

Thừa nhận nỗi lo sợ của mình sẽ giúp cho bạn giải thích cảm xúc của mình với người mình quan tâm :

« Anh yêu, lý do em giận dữ là vì em sợ. Em sợ là nếu anh mua cơ sở 3.000 đô la đó, chúng ta sẽ không có cái ăn trong một năm ».

« Em la to khi anh về nhà muộn là vì em sợ rằng chuyện gì đó đã xảy ra với anh trên đường. Nếu em mất anh, em không biết phải làm gì. Em sợ lắm « .

Khi thừa nhận nỗi lo sợ của mình, chúng ta không làm cho người khác phạm sai lầm. Ngắn gọn, chúng ta nói : « Tôi muốn anh biết rằng tôi sợ. Tôi không nói rằng đó là lỗi của anh. »

Khi chúng ta chấp nhận là mình không hoàn hảo, và giải thích cảm xúc của mình là do lo sợ, những người chúng ta yêu thương sẽ phản ứng.

Cũng nên nhớ là mọi người không bực bội vì cái lý do mà họ tưởng. Khi họ tấn công bạn là họ thật sự lo sợ. Biết rằng họ sợ thì bạn không cảm thấy bị đe dọa.

Bạn có thể nói : « Nhưng nếu tình yêu thương và nỗi lo sợ là hai xúc cảm chính thì không phải nhiều người lo sợ lắm sao ? » Đúng rồi ! Nhiều người lo sợ cho đầu tóc giả, cho vẻ bên ngoài ngớ ngẩn hay béo phệ của họ, sợ mất việc, sợ mất mặt hay mất tiền, sợ bị ăn cướp, sợ già, sợ cô đơn, sợ sống và sợ chết. Đó là lý do tại sao họ hành động điên rồ như vậy !

Điều gì làm cho họ cảm thấy dễ chịu hơn ? Được yêu thương.

CHƯƠNG 10

lllll

KHI BẠN THAY ĐỔI…

BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN !

KHI BẠN THAY ĐỔI…

Bạn có để ý là mình có những ngày vừa bước ra đường cho đến lúc về nhà, dường như ai cũng muốn làm hại bạn ? Khi bạn ra khỏi nhà giận dữ thì dường như ai cũng muốn xô bạn té ! Khi bạn cảm thấy bực bội, dường như ai cũng muốn ngáng chân bạn. Ngược lại cũng đúng. Khi chúng ta đang yêu thì thế giới tốt đẹp biết bao !

Thế giới là tấm gương phản chiếu cảm xúc bên trong của bạn. Bên ngoài bạn vẫn ổn. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể giải quyết những vấn đề chỉ dựa vào cái bên ngoài ? Nếu người đi trên đường không thân thiện, đổi sang đi đường khác vẫn không có gì tốt hơn ! Nếu ở chỗ làm không ai tôn trọng bạn cả thì thay đổi chỗ làm không phải giải quyết được vấn đề.

Hầu hết chúng ta học từ trong ra ngoài ! Chúng ta biết : « Nếu không thích công việc thì hãy đổi việc. Nếu không thích vợ thì hãy đổi vợ ». Có lúc thay đổi công việc hay người yêu là cần thiết nhưng nếu chính bạn không thay đổi thì bạn chỉ gặp thêm những phiền phức tương tự.

Đại úy Gerald Coffee làm tù binh chiến tranh trong 7 năm ở Việt Nam. Phản ánh những thay đổi về thái độ của mình, ông nói : « Thoạt đầu, tôi cầu Chúa thay đổi hoàn cảnh của tôi – Chỉ cần Ngài cho tôi thêm 5 phút thì tôi đã không bị bắt. Xin Ngài hãy để người Mỹ thắng và cứu tôi ra khỏi đất nước này ».

« Thời gian trôi qua » ông nói, « lời cầu nguyện của tôi thay đổi… Tôi cầu nguyện cho mình trở thành con người tốt hơn, rằng tôi không chỉ chịu đựng mà học hỏi được điều gì đó từ kinh nghiệm của một tù binh ». Lời cầu nguyện từ « thay đổi hoàn cảnh của tôi » thành « thay đổi tôi ». Ông đã khám phá được qui luật cơ bản, và từ đó ông bắt đầu nhìn thấy mục đích trong hoàn cảnh của ông.

Dù có ở trong tình huống nào, chúng ta cũng phải chấp nhận vì chúng ta cần phải trải qua bài học đó, trừ khi chúng ta thay đổi chính mình !

Nếu Mary cứ gặp khó khăn trong hôn nhân của cô thì cô phải thay đổi. Mary nói : « Lạy chúa, nếu ngài thay đổi được Fred chồng con, con sẽ hạnh phúc ! » Không đúng ! Fred ghét Mary và không chịu thay đổi. Mary ly dị

Fred. Năm sau chính cô lại nói: “ Tôi phải thay đổi anh Chuck thôi…”

Khi chúng ta nói: “ Chúa Trời, xin Ngài thay đổi hòan cảnh của con và giúp con để con không phải thay đổi bản thân mình”, chúng ta bày tỏ sự thiếu hiểu biết của mình. Nên yêu cầu là: “ Xin hãy thay đổi con, thay đổi suy nghĩ của con về điều này”. Vì nếu suy nghĩ của chúng ta về hoàn cảnh thay đổi, hoàn cảnh sẽ thay đổi theo.

Điều này nghe có vẻ mới mẻ hay ngốc nghếch quá không? Hãy nhìn nó dưới ánh sáng vật lý. Cách đây 300 năm, New-ton đã nói là vạn vật có một tính chất nhất định không đổi. Những vật lý Lượng Tử ngày nay và qui luật Heisenberg về sự không chắn thể hiện một bức tranh khác, tức là “ Bản chất của sự vật thật sự thay đổi theo người quan sát nó!”

Điều này có ý nghĩa gì với bạn trong cuộc sống thường ngày? Điều này khẳng định những gì mà các bậc đại trí đã từng dạy, rằng mọi vật, mọi hoàn cảnh có thể thay đổi bởi người nhìn nó. Khi bạn thay đổi lối suy nghĩ của bạn, cuộc đời bạn sẽ thay đổi. Đó là công việc bên trong. Bạn không cần phải đợi ai khác để cùng hành động. Khi bạn chuyển động, thế giới sẽ chuyển động theo. Bạn thay đổi chừng nào thì những người có mặt trong cuộc sống của bạn sẽ thay đổi hay được thay thế bởi người khác. Khi họ đang cố gắng dạy cho bạn những bài học bạn cần học thì bạn cũng đang dạy cho họ.

ĐÚC KẾT

Trong các mối quan hệ, tự điều chỉnh bản thân bạn thì có tác dụng, còn cố gắng thay đổi người khác sẽ không có kết quả.

Bạn có bao giờ bị bệnh nhiều tuần và rồi bình phục , đi ra ngoài lại lần đầu tiên? Bạn không thích thú nhìn bầu trời, cây cỏ và cả chim muông sao? Bạn gặp lại bạn cũ sau 5 năm xa cách, bạn không thấy vui sao? Cuộc sống bỗng phong phú hơn, không phải vì thế giới đã thay đổi mà do chúng ta thay đổi. Niềm vui có được từ cái nhìn quan.

Không cần phải có thêm điều gì bạn mới có hạnh phúc, mà là bớt đi điều gì đó, nhất là những tư tưởng có hại cho bạn. Nếu bạn trải qua cuộc đời bằng cách góp nhặt thiếu sót của người khác: Cô ta mập quá, mũi cô ta to quá, cô ta nói nhiều quá… thì bạn không thể có được sự bình an trong tâm hồn. Dĩ nhiên là bạn có ảo tưởng là mình ưu việt hơn nhưng bạn đang thừa nhận rằng thế giới và những người xung quanh không tốt đẹp.

Khi bạn chấp nhận mọi người, cả khuyết tất của họ và tất cả, bạn sẽ có cảm giác hoàn toàn mới về thế giới và vị trí của bạn. Thật là một sự giải thoát vĩ đại.

Làm sao bạn làm được? Bạn có thể ưu tiên dành thời gian cho ai nhiều hơn, nhưng không chê bai người khác, bạn có thể chú trọng hơn đến hoàn cảnh của mình nhưng đừng phê bình ai cả. Bạn hiểu rằng mục đích tối hậu của bạn là sự bình an trong tâm hồn, vì thế bạn quyết định nhìn sự việc khác đi.

Fred nói: " Nhưng gia đình tôi buộc tôi phải tập trung vào cái tiêu cực!" Thôi được. Trưởng thành là khi bạn chịu trách nhiệm về suy nghĩ và hành động của bạn. Vậy là bạn chịu trách nhiệm về suy nghĩ của mình, bạn có thể thay đổi nó, Fred ạ.

Hãy nhìn thấy cái hay ở xung quanh bạn và bạn sẽ tìm thấy nhiều cái hay hơn ở chính mình. Bạn nhìn mọi người không đúng bản chất của họ mà qua bản chất của bạn. Kinh nghiệm của bạn về thế giới thật ra là kinh nghiệm chính bản thân bạn. Nếu bạn không thích cái mình nhìn thấy thì có đập bể gương cũng không thay đổi được gì.

ĐÚC KẾT

Để giải quyết những khó khăn trong đời bạn, tự điều chỉnh bản thân bạn sẽ có tác dụng, còn cố gắng thay đổi người khác thì không có kết quả.

BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN!

"Khi bạn gặp ai đó, hãy nhớ rằng đó là một cuộc gặp mặt có ý nghĩa. Khi quan sát người đó, bạn sẽ nhìn thấy chính mình. Khi bạn đối xử với người đó là bạn đối xử với chính mình. Đừng bao giờ quên điều này, đối với người đó, bạn sẽ đánh mất hay tìm được chính mình".

Vũ trụ này mầu nhiệm hơn chúng ta tưởng. Nó được thiết kế sắc sảo đến nỗi chúng ta sẽ học được những bài học chúng ta cần trong cuộc sống từ người khác vào bất kỳ lúc nào có thể.

Những bậc cao minh đã dạy rằng chúng ta không chỉ có một mình – rằng sự trưởng thành của bạn nằm trong sự trưởng thành của tôi, rằng nỗi đau của bạn là nỗi đau của tôi. Họ dạy rằng ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều được liên kết với nhau. Khái niệm này không dễ nắm bắt. Nhưng phải chăng đây chính là sự giải thích lý do vì sao khi chúng ta thay đổi thì tất cả những

người khác cũng thay đổi.

Hiện tượng " trùng hợp với yêu cầu của chúng ta" đã được Carl Jung đặt tên. Ông dùng thuật ngữ " sự đồng thời". Ông cho đó là " sự xảy ra đồng thời của hai sự kiện đầy ý nghĩa nhưng không liên hệ về nguyên nhân".

Nếu chúng ta chấp nhận ý tưởng về "sự đồng thời" này:

- Đời sống chúng ta sẽ có mục đích.

- Mỗi sự kiện và con người trong cuộc sống đều có mục đích.

- Chúng ta không cảm thấy mình là nạn nhân.

Hãy xem xét cho kỹ. Nếu bạn là người tạo ra vũ trụ thì bạn có muốn cho mọi người cơ hội được cải thiện hoàn cảnh của họ thông qua việc cải thiện bản thân họ, hơn là bắt họ trở thành nạn nhân hết không?

Bạn có thể nói: " Ồ, đó thật là một sự sắp xếp thời gian thần kỳ vì làm sao mà 6 triệu người lại có thể đến được nơi cần đến, vào đúng lúc cần đến, để trao đổi những bài học của nhau. Thật đáng kinh ngạc, nhưng chắc không giống với cách mà hàng tỉ tế bào khác nhau trong thân thể con người hợp tác với nhau.

Dĩ nhiên, có những bài học chống lại ý tưởng về " sự đồng thời" và sự liên kết của chúng ta với thế giới. Khi chúng ta cách ly chính chúng ta thì chúng ta rất dễ đổ lỗi cho người khác. Khi đã thú nhận là chúng ta đều có liên hệ với nhau thì chúng ta thấy có trách nhiệm hơn với bản thân và với người khác.

Nhưng tôi để ý thấy điều này: những người hạnh phúc và thành công có xu hướng tán thành khái niệm " thống nhất". Họ cho rằng mọi sự kiện trong đời họ đều là những tín hiệu phản hồi có ý nghĩa. Họ mong hoàn cảnh sẽ đồng hóa với sự may mắn của họ. Những người giỏi không thích cái ý nghĩ rằng cuộc đời là một cuộc sổ xố.

vTôi có được quyết định không hay đường đời của tôi đã được vẽ sẵn?

Khi nào thì "tiền định mệnh" và " định mệnh" thâm nhập vào cuộc đời ? Nhìn từ viễn cảnh của con người thì sẽ logic hơn, khi bạn chọn hướng đi cho cuộc

đời hoặc nó đã được dọn sẵn. Tôi không nghĩ là hai cái này có thể xảy ra cùng một lúc là chúng ta VỪA theo con đường có sẵn VỪA theo sự lựa chọn của mình. (Không thể được. Tôi cho là Chúa mới có thể sắp xếp kiểu này). Một điều có thể thấy là những người vĩ đại thường thành công tột bực bằng cách nỗ lực kiên trì mỗi ngày. Có thể là chúng ta có một con đường để theo, nhưng họ không chờ ai mang họ đến con đường đó cả.

vKhi chúng ta biết nhiều hơn về những qui luật vũ trụ, chúng ta có xu hướng trải qua những giai đoạn sau:

Bước 1: Chúng ta không có mục đích cụ thể nào. Chúng ta tin rằng cuộc đời là một trò chơi thắng thua. Chúng ta cứ buông xuôi chẳng đến đích nào. Đây là tinh thần chịu trận.

Bước 2: Chúng ta tập trung vào các mục tiêu của mình. Chúng ta hiểu được việc đặt ra mục tiêu. Chúng ta biết rằng hình dung và nỗ lực một cách có kỷ luật sẽ kết hợp với nhau tạo nên những kết quả phi thường. Chúng ta cũng khám phá ra rằng đôi khi chúng ta đạt được mục tiêu nhưng chúng không làm cho ta hạnh phúc hơn.

Bước 3: Chúng ta tập trung vào bản thân mình. Chúng ta hiểu được rằng phải cố gắng hết sức mình trong hiện tại và để cho cuộc đời mở ra trước mắt – rằng cuộc đời thường dành cho ta nhiều ngạc nhiên thú vị hơn ta tưởng. Chúng ta biết rằng phải đạt được sự cân bằng giữa cố gắng và sự nắm bắt thời cơ. Chúng ta cũng thấy rằng có thể chọn lựa để không chán nàn và buồn phiền. Vì khi chúng ta đạt được sự cân bằng và bình an lâu dài hơn, cảm giác đấu tranh sẽ được thay thế bằng ý nghĩa thử thách.

vVậy ý nghĩa nằm ở đâu?

Chúng ta không làm cho cuộc sống thú vị hơn bằng kỳ công vĩ đại. Chúng ta phải lấy được ý nghĩa trong những thành tích nhỏ và tìm được sự liên kết của chúng.

Fred kiếm được hàng triệu đôla và hỏi: “ Thế này là thế nào nhỉ?”

Marry thăng tiến trong công ty và cô nói: “ Ý nghĩa của điều này là gì nhỉ?”

Sarah có con nhưng vẫn chán nản.

Không có ý nghĩa đích thực nào trong một triệu đôla, trong chức vụ chủ tịch hay vai trò làm mẹ. Ý nghĩa chính là hiện tại. Ở đây hay ở đó, đạt được cái này hay cái kia cũng không khác gì nhau. Nếu bạn muốn đi tìm ý nghĩa thì hãy chú ý đến khoảnh khắc- và chính trong khoảnh khắc đó bạn nhận được phần thưởng của mình.